

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Казанский государственный энергетический университет»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: НАУКА,  
ОБРАЗОВАНИЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Всероссийская с международным участием заочная  
научно-практическая конференция  
(Казань, 22-23 марта 2023 г.)

Электронный сборник статей по материалам конференции

*Под общей редакцией А.В. Леонтьева*

Казань 2023

УДК 796  
ББК75.1  
Ф 72

Рецензенты:

канд.биол. наук, зав. кафедрой ФВ ФГБОУ ВО «КГЭУ» Н. В. Васенков,  
канд.биол. наук, доцент ФГБОУ ВО «КГЭУ» И. Ф. Ибрагимов,  
канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО «КГЭУ» И. Т. Хайруллин,  
канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО «КГЭУ» С.В. Севедин,  
канд. биол. наук, доцент ФГБОУ ВО «КГЭУ» О.В. Илюшин

Редакционная коллегия:

А.В. Леонтьев (гл.редактор), И.Г. Ахметова, И.В. Ившин, И.В. Жукова

Ф 72 Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии: материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции / под общей редакцией А.В. Леонтьева. – Казань: КГЭУ, 2023. – 433с.

ISBN 978-5-89873-625-5

Опубликованы материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии» по следующим научным направлениям:

1. Педагогические и психологические аспекты физической и адаптивной физической культуры, спорта и туризма.
2. Медико-биологическое сопровождение занятий по физической культуре и спорту, а также по адаптивной физической культуре и спорту.
3. Экономические, социально-культурные, информационные и юридические аспекты физической и адаптивной физической культуры, спорта и туризма.
4. Современные тенденции развития студенческого спорта и подготовки спортивного резерва.
5. Инновационные методы и ИТ-технологии в системе спортивной подготовки, и при проведении занятий по физической культуре и спорту в вузе.

Предназначен для научных работников, аспирантов и специалистов, работающих в сфере физической культуры и спорта, а также для студентов вузов физкультурного и нефизкультурного профиля.

Материалы докладов публикуются в авторской редакции. Ответственность за их содержание возлагается на авторов.

УДК 796  
ББК75.1

ISBN 978-5-89873-625-5

©КГЭУ, 2023

# СЕКЦИЯ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК 796.011.1

## МОНИТОРИНГ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ КУРСАНТАМИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Фархад Акифович Акчурин<sup>1</sup>, Егор Сергеевич Кибакин<sup>2</sup>, Ильнар Ирекович Сабиров<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> ФГБОУ ВО Ульяновский институт гражданской авиации имени Главного маршала авиации Б. П. Бугаева, г. Ульяновск, Россия  
<sup>1,2,3</sup> [zb1984@mail.ru](mailto:zb1984@mail.ru)

**Аннотация.** В данной работе произведен мониторинг представлений курсантов УИГА о здоровом образе жизни. На основе проведенного исследования доказана необходимость разработки профилактических программ и стандартов, поиск наиболее адекватных путей и методов охраны здоровья молодого поколения.

**Ключевые слова.** Курсанты УИГА, здоровый образ жизни, здоровье, физические упражнения, негативные факторы среды.

## MONITORING OF CADETS' IDEAS ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE

Farkhad Akifovich Akchurin<sup>1</sup>, Egor Sergeevich Kibakin<sup>2</sup>, Il'nar Irekovich Sabirov<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> FGBOU VO Ulyanovsk Institute of Civil Aviation B.P. Bugaeva, Ulyanovsk, Russia  
<sup>1,2,3</sup> [zb1984@mail.ru](mailto:zb1984@mail.ru)

**Annotation.** In this work, the monitoring of the ideas of UIGA cadets about a healthy lifestyle was carried out. On the basis of the study, the need to develop preventive programs and standards, the search for the most appropriate ways and methods of protecting the health of the younger generation has been proved.

**Keywords.** UIGA cadets, healthy lifestyle, health, physical exercises, negative environmental factors.

**Актуальность.** Сейчас можно услышать о здоровом образе жизни (ЗОЖ) практически везде и отовсюду. Но информация о ЗОЖ у всех разная, иногда схожая, а бывает и крайне противоречивая. На организм человека меняются и возрастают нагрузки техногенного, экологического, политического, психологического и военного характера, которые провоцируют негативные сдвиги в здоровье. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях; выражает

определенную ориентированность деятельности личности на укрепление и улучшение собственного здоровья и здоровья окружающих [4].

Представляется важным особенно подчеркнуть возникновение социологического подхода в трудах Т. Парсонса, представлявшего здоровье как «оптимальные возможности индивида эффективно выполнять свои роли и задачи, для которых он был социализирован» [1]. Современная молодежь по своей природе не прогрессивна и не консервативна, она — всего лишь сила, которая готова к любому начинанию. Поэтому необходимо донести, что общество может дать молодежи, и какой ответ может получить общество от данной молодежи (скрытого ресурса) [2].

Условия предстоящей профессиональной деятельности курсантов УИГА зачастую непростые и имеют неблагоприятное воздействие на организм, что соответственно предъявляет повышенные требования к физическому развитию и психологической готовности.

Помимо правильного и сбалансированного питания человеку необходима физическая нагрузка. Занятия физическими упражнениями помогают восстанавливать равновесие между силой эмоциональных раздражений, полученных человеком в ходе стрессовых ситуаций, и реализацией физических потребностей организма. Неоспоримый факт, что человек, который регулярно занимается физическими упражнениями, в меньшей степени подвержен стрессу и намного лучше справляется с эмоциональными наплывами, страхом, беспокойством, тревогой и негативным моральным давлением на организм в целом. Помимо профилактики вредных привычек, физическая культура удовлетворяет зрелищные запросы человечества [5].

К сожалению, курсантам не чужды и вредные привычки. Увлечение алкоголем, курением сигарет и кальянов, состав которых практически неизвестен, а как следствие остается неизвестным и причиняемый ими вред организму. Всё также присутствуют в нашем обществе наркомания и токсикомания, которые губят и ослабляют здоровье человека. К негативным факторам, воздействующим на организм можно отнести и стресс. Все они отрицательно влияют на здоровье курсанта, разрушающе действуют на его организм и вызывают различные заболевания.

Таким образом, на региональном уровне для студенческой молодежи обосновывается задача формирования ценностей ЗОЖ и создание условий для их физического развития, обусловленная на федеральном уровне в Основах государственной молодежной политики [3].

**Цель исследования:** мониторинг представлений курсантов о здоровом образе жизни. Объект исследования – курсанты УИГА. Предмет исследования – ЗОЖ в понимании курсанта.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы, касающейся данной проблемы;
2. Провести мониторинг представлений курсантами о здоровом образе жизни анкетированием;
3. Выявить ошибочные представления о ЗОЖ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В данной научной работе было опрошено участие 400 курсантов УИГА. Согласно данным опроса на вопрос об оценки состояния здоровья 80% - хорошее, 20% - очень хорошее, плохим и очень плохим не считает никто из опрошенных курсантов. Но в тоже время стоит заметить, что на вопрос о наличии хронического заболевания у курсанта 30 % - имеют хроническое заболевание, у 70 % его нет (рис. 1).



Рис. 1. Оценка состояния здоровья.

Кроме обязательного медицинского обследования, регулярное проходят только 50 %, остальные 50% считают достаточным только прохождением обязательного медицинского обследования. А вот значение показателя холестерина в крови знают 40% , 60 % - не знают.

Среди прошедших анкетирование курсантов нет ни одного, который бы не следил за своим здоровьем. 100%- следят за своим здоровьем. На вопрос о ведении здорового образа жизни положительно ответили 90% , 10% считают, что их образ жизни далек от здорового. А на вопрос о курении, положительно ответили 20%, 80% - не курят (рис. 2).

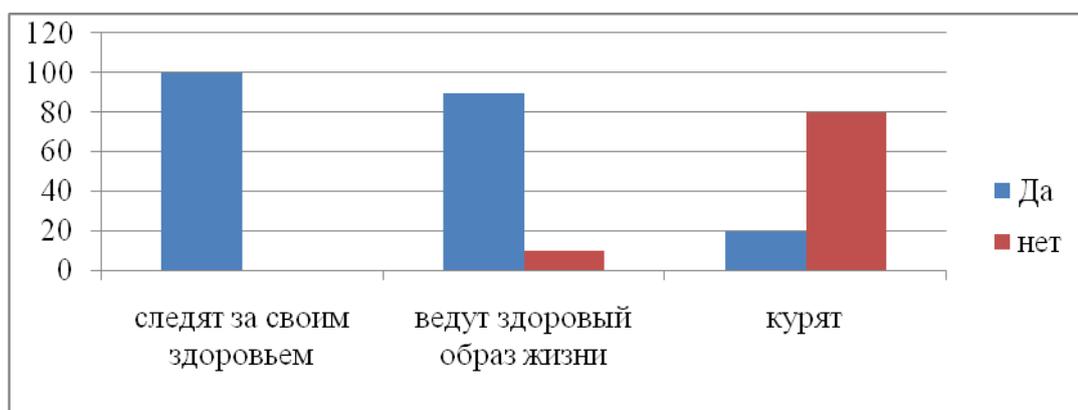


Рис. 2. Отношение к здоровому образу жизни.

Употребление алкоголя и курение, наносит вред организму считают 100% опрошенных, 30 % - отметили двигательную пассивность как фактор негативного влияния на организм, а вот то, что стресс оказывают неблагоприятное воздействие на здоровье считают 60% (рис. 3).

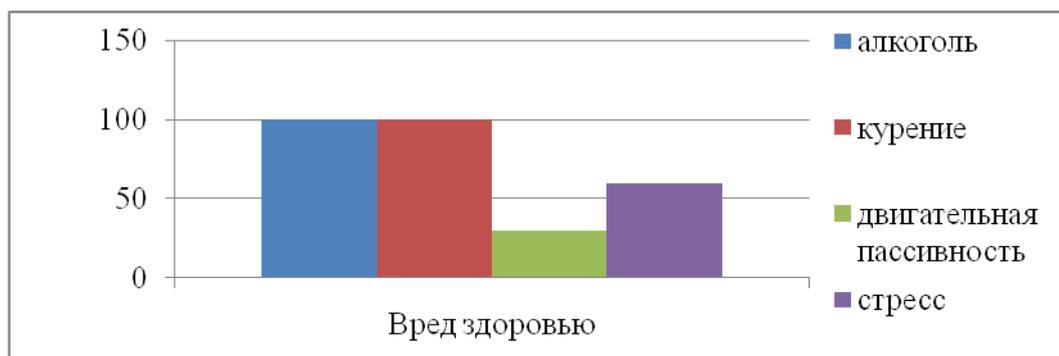


Рис. 3. Факторы, отрицательно влияющие на здоровый образ жизни.

Для улучшения собственного здоровья, 70% курсантов выбрали регулярные прогулки на свежем воздухе, 100% - занятия физической культурой, включая фитнес 70% - соблюдение режима питания и прием витаминов, контроль собственного веса (рис. 4).

Проанализировав полученные данные из анкет можно сделать вывод: все, курсанты считают себя здоровыми, и как утверждают, что следят за своим здоровьем, но в то же время половина курсантов дополнительно не проходит медицинское обследование, а ограничивается обязательным медицинским осмотром. Большинство курсантов правильно понимает каким образом можно сохранить здоровье, а иногда даже и улучшить, но, к сожалению, некоторые всё-таки имеют вредные привычки (курение -20%).

Здоровье является одним из обязательных условий благополучия человека, одним из неотъемлемых его прав. Понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие

упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Одной из основных причин нарушений здоровья у молодежи является их модель поведения, связанная с образом жизни.

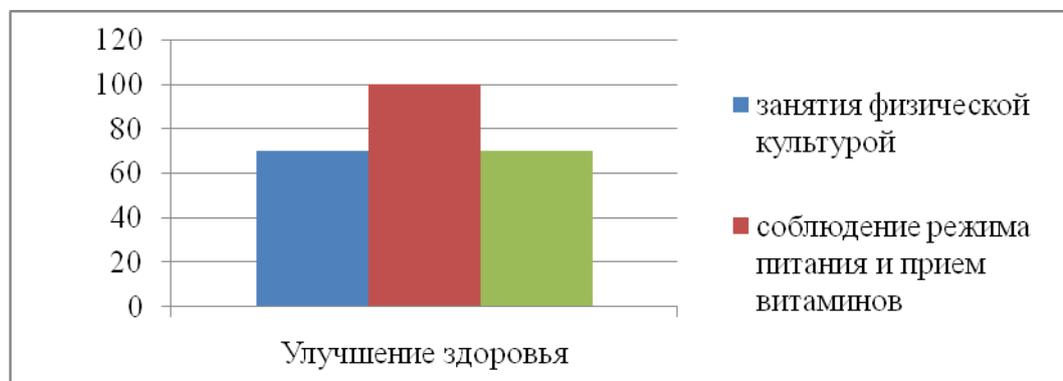


Рис. 4. Факторы, положительно влияющие на здоровье курсантов.

**Заключение.** Для обеспечения формирования устойчивых личностных установок на самосохранительное поведение курсантов и молодого поколения разрабатываются профилактические программы и стандарты, идет поиск наиболее адекватных путей и методов охраны здоровья молодого поколения. Для проведения таких работ необходим регулярный мониторинг представлений курсантов о здоровом образе жизни.

### Список литературы

1. Американская социологическая мысль / под ред. В. И. Добренькова. М. : Изд-во МГУ, 1994. 496 с.
2. Манхейм К. Диагноз нашего времени / пер. с нем. и англ. М. : Юристъ, 1994. 704 с.
3. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р. Режим доступа: <https://fadm.gov.ru/documents/download/25/> (дата обращения: 12.01.2023).
4. Рахматов, А. А. Научные основы здорового образа жизни / А. А. Рахматов. — Текст : непосредственный // Образование и воспитание. — 2016. — № 2 (7). — С. 5-7. [Электронный ресурс] // URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/29/757/> (дата обращения: 12.01.2023).
5. Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 48 (234). — С. 332-336. [Электронный ресурс] // URL: <https://moluch.ru/archive/234/54224/> (дата обращения: 12.01.2023).

**СТРУКТУРА ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В СИСТЕМЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УИГА И АНАЛИЗ ЕГО  
ПРИМЕНЕНИЯ КУРСАНТАМИ ВУЗА В ПРОЦЕССЕ  
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Фархад Акифович Акчурин<sup>1</sup>, Егор Сергеевич Кибакин<sup>2</sup>, Радик Рафикович Салимханов<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>ФГБОУ ВО Ульяновский институт гражданской авиации имени Главного маршала  
авиации Б. П. Бугаева, г. Ульяновск, Россия

<sup>1,2,3</sup>[zb1984@mail.ru](mailto:zb1984@mail.ru)

*Аннотация.* В данной работе рассматривается структура теоретического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт», а также ее применения курсантами на практике. На основе проведенного исследования доказана необходимость теоретического раздела программы в процессе обучения курсантов, что позволяет им использовать полученные знания для дальнейшего использования в личном и профессиональном развитии.

*Ключевые слова.* Курсанты УИГА, физическая культура, спорт, теория и практика физической культуры, процесс обучения.

**THE STRUCTURE OF THE THEORETICAL SECTION OF THE  
DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE AND SPORT» IN THE SYSTEM  
OF PHYSICAL EDUCATION OF UIG AND ANALYSIS OF ITS  
APPLICATION BY CADETS OF THE HIGHER EDUCATION  
INSTITUTION IN THE PROCESS OF PRACTICAL EXERCISES**

Farkhad Akifovich Akchurin<sup>1</sup>, Egor Sergeevich Kibakin<sup>2</sup>, Radik Rafikovich Salimzhanov<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>FGBOU VO Ulyanovsk Institute of Civil Aviation B.P. Bugaeva, Ulyanovsk, Russia

<sup>1,2,3</sup>[zb1984@mail.ru](mailto:zb1984@mail.ru)

*Annotation.* This paper discusses the structure of the theoretical section of the discipline «Physical culture and sport», as well as its application by cadets in practice. On the basis of the study, the necessity of the theoretical section of the program in the process of training cadets was proved, which allows them to use the acquired knowledge for further use in personal and professional development.

*Keywords.* UIGA cadets, physical culture, sports, theory and practice of physical culture, learning process.

*Актуальность.* В практике высших учебных заведений при подготовке к последующей профессиональной деятельности наблюдаются различные подходы в решении задач, направленных на совершенствование профессионально значимых качеств [4]. В теории физической культуры,

как в учебной, так и в научной дисциплине основная часть переходит на системный уровень исследования. Общетеоретическая часть программы предусматривает освоение научных, практических и специальных знаний для дальнейшего использования в личном и профессиональном развитии, в том числе для организации полноценного образа жизни. Стоит обратить внимание, что знание терминов по теории и методике физической культуры и спорта является обязательным для каждого образованного человека. Кроме того, правильное их употребление и объяснение упрощает процесс обучения или спортивной тренировки.

Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей претендовать на роль специалиста в области гражданской авиации [1]. В настоящее время необходима срочная разработка и реализация государственной программы, призванной противодействовать деградации здоровья курсантов, предусматривающей целый комплекс социальных медико–профилактических и организационных мер.

При всем многообразии работ данная проблема является недостаточно разработанной. Свидетельством этого является отсутствие теоретико-концептуальной основы, не возникли обобщающие научные работы по выделению мировоззренческих идей и понятий о здоровье.

**Цель:** изучить вопрос о необходимости знаний теории по программе «Физическая культура и спорт» в практике.

**Объект исследования:** учебная программа «Физическая культура и спорт». **Предмет исследования** – структура учебной программы, её особенности, а также физическая подготовка учащихся старших курсов.

**Задачи:**

1. Изучить научно-методическую литературу, касающуюся данной дисциплины;
2. Провести опрос среди курсантов УИГА;
3. Проанализировать и сделать выводы по полученным данным.

Основу преподавания физической культуры во всех образовательных учреждениях, в том числе в УИГА, составляет культурологический путь. Главной чертой учебной программы являются её общеобразовательное направление, наличие методических и практических занятий с итоговой аттестацией.

Кругозор курсанта в области физической культуры и спорта определяют теоретические знания. Теоретическая образованность охватывает историю развития данной дисциплины, закономерности работы организма человека, выполнение физического самовоспитания и

формирование жизненно важных умений и навыков для использования в труде и быту, а также знаний необходимых для организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой [5].

Методические указания играют важную роль в освоении основных методов и способов формирования учебных, профессиональных, жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Также обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «как использовать теоретические знания на практике?».

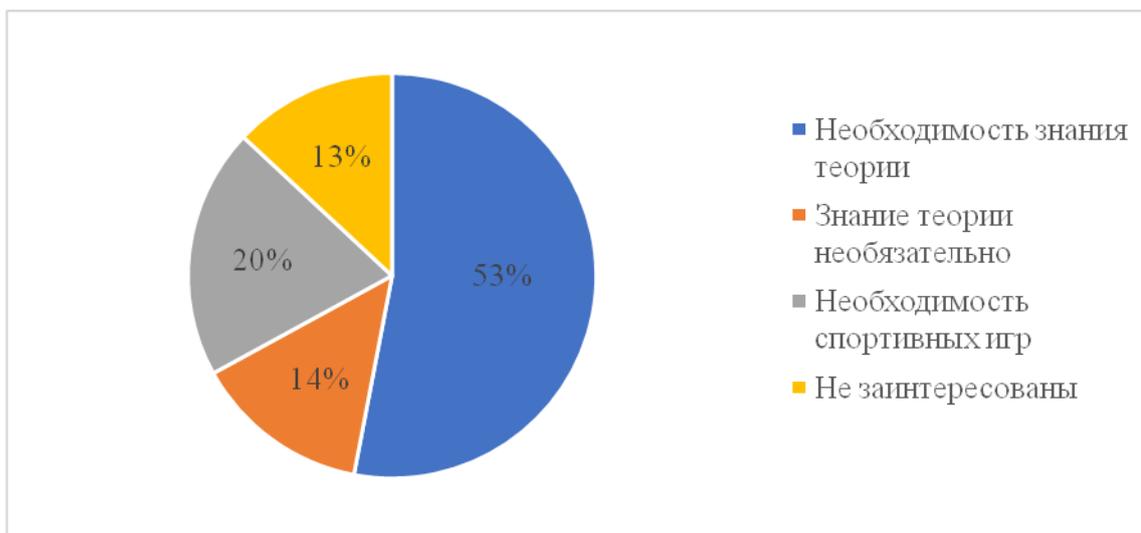
Практические знания характеризуют ответ на вопрос: «как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение?» [2].

Стоит отметить, теоретический материал формирует систему мировоззрения научных, практических знаний и отношение курсантов к спорту. Эти знания нужны для того, чтобы понимать природное и социальное развитие физической культуры общества и личности, а также уметь их творчески использовать.

В рамках данного исследования использовались такие научные методы, как описание, опрос и анализ [3, с.152].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Опрос был проведен среди курсантов разных курсов факультета летной эксплуатации и управления воздушным движением для того, чтобы понять отношение обучающихся к теоретическому курсу дисциплины «Физическая культура и спорт», проверить эффективность и целесообразность преподавания этого курса, а также с целью выявления остаточных знаний.

По его результатам выявлено, что большая часть обучающихся смогла ответить на самые распространенные вопросы, связанные с данной дисциплиной. Из этого можно сделать вывод о том, что 53% курсанта считают полезным и нужным знать теорию физической культуры и спорта, 14% опрошенных считают, что знание теории – не обязательно, главное иметь представление как выполняется данное упражнение и на какую группу мышц оно задействовано, а 20% считают, что на занятиях физической культуры и спорта лучше всего играть в спортивные игры, такие как волейбол, баскетбол, футбол и др., чтобы участвовать в спортивных соревнованиях от института. Остальные 13% опрошенных не заинтересованы в участии в спортивных играх, однако посещают занятия физической культуры и спорта и осваивают теоретический курс по данной дисциплине с целью общего физического развития (рис.).



Отношение курсантов к теоретическому разделу «Физическая культура и спорт».

**Заключение.** Из чего можно заключить, что курс теории по дисциплине «Физическая культура и спорт», безусловно, неотъемлемая и важная часть, которой пренебрегать категорически нельзя. Не зная основ, можно сильно навредить своему организму, например: во время выполнения физической нагрузки (растяжение мышцы, связки, сухожилия, перелом, вывих, защемление и т.п.), неправильно рассчитанный КБЖУ (это может быть из-за незнания веса, роста и других составляющих), может привести к ожирению или истощению организма. Все вышеперечисленное может серьёзно повлиять на будущую профессию курсантов в качестве пилотов и диспетчеров. Ежегодно специалисты обязаны проходить врачебно – лётную экспертную комиссию, в противном случае, госкорпорация или авиакомпания отстраняет человека от работы.

### Список литературы

1. Акчурин, Ф.А. К вопросу об организации комфортной среды на занятиях физической культурой для курсантов УИГА / Ф.А. Акчурин, А.Ю. Фомин, А.А. Мартыанов. – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы науки и образования: сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции (г. Ульяновск, 14 апреля 2022 г.). □ Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2022. – С. 17 – 21.
2. Ибрагимов И.Ф. Особенности преподавания дисциплин "Физическая культура и спорт" и "Физическая культура и спорт" (элективные дисциплины)" в современных реалиях образования в вузе / Ибрагимов И.Ф., Салахияев Р.Р., Власова Т.С., Закирова Н.М., Сырова И.Н. // Современные проблемы науки и образования, 2021. – №3. – С.53.
3. Колмогоров Ю.Н., Сергеев А.П., Методы и средства научных исследований: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений. - М.: Издательство Уральского университета; 2017. – 152 с.;
4. Мещеряков А.А. Информационный подход в мониторинге физической подготовленности курсантов образовательного учреждения гражданской авиации / А.В. Мещеряков, Ф.А. Акчурин, Ф.М. Кодолова, А.В. Рохлин, О.С. Васильев. – DOI

10.17513/snt.39366. – Текст : электронный // Современные наукоемкие технологии. – 2022. – № 10 (часть 1) – С. 166-172. – [Электронный ресурс] // URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=39366> (дата обращения: 06.02.2023);

5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. – [Электронный ресурс] // URL: <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/fizicheskaiia-kultura-chikurov-a-i/1-3-fizicheskaiia-kultura-i-sport-v-vysshem-uchebnom-zavedenii> (дата обращения: 06.02.2023).

**УДК 796.011.3**

## **ВНЕДРЕНИЕ БАДМИНТОНА В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗА**

Наталья Александровна Беспалова<sup>1</sup>, Татьяна Сергеевна Яковлева<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «СибГУТИ», г. Новосибирск.

<sup>1</sup>bes\_dlina@mail.ru, <sup>2</sup>q-060977@yandex.com

**Аннотация.** Бадминтон интересное направление в применении образовательной программы в вузе как выполнение ученой нагрузки по предмету элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Введение игры бадминтон помогает развить интерес у студентов к предмету физического воспитания в технических вузах. В статье рассматриваются некоторые аспекты преподавания занятий бадминтоном в учебном процессе по элективной дисциплине по физической культуре и спорта в вузе, приводятся результаты тестирования и анкетного опроса среди студентов.

**Ключевые слова.** Студенты, бадминтон, ВУЗ, элективная дисциплина по физической культуре и спорту.

## **INTRODUCTION OF BADMINTON IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF THE UNIVERSITY**

Natalia Aleksandrovna Bespalova <sup>1</sup>, Tatyana Sergeevna Yakovleva<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO "SibGUTI", Novosibirsk.

<sup>1</sup>bes\_dlina@mail.ru, <sup>2</sup>q-060977@yandex.com

**Annotation.** Badminton is an interesting direction in the application of the educational program at the university as the implementation of a scientific load on the subject of an elective discipline in physical culture and sports. The introduction of the badminton game helps to develop students' interest in the subject of physical education in technical universities. The article discusses some aspects of teaching badminton in the educational process in the elective discipline of physical culture and sports at the university, presents the results of testing and a questionnaire survey among students.

**Keywords.** Students, badminton, university, elective discipline in physical culture and sports

Особенность вуза как поставщика состоит именно в том, что он фактически предоставляет промышленному предприятию именно знания в

сочетании с человеческим фактором. Это означает, что в контексте современных стандартов в области качества знания могут рассматриваться как продукция университета. А взаимодействия между двумя организациями должны учитывать соответствующие требования стандарта. Эффективность работы высшего технического учебного заведения определяется решением разных по уровню сложности и значимости задач, что, в конечном счете, обеспечивает его развитие и повышение качества образования [2]. Среди студенческой молодежи наблюдается тревожная тенденция, совмещение обучения и работы студентами очных отделений вузов, этот процесс сопряжен с негативными последствиями для учебы и благополучия студентов. В следствии студент получает академическую задолженность, в том числе и по элективной дисциплине по физической культуре и спорту. Совмещающие обучение и работу студенты чаще пропускают занятия, и руководство вузов пользуются возможностью для сокращения обязательных академических часов на реализацию в форме самостоятельных занятий. Возможность выбора студентом элективных курсов формирует отношение к физической активности. Реализации элективных дисциплин устанавливается Вузом по собственному усмотрению. Многие кафедры перешли на практические занятия по индивидуальным видам спорта с облегченными нормативами, что позволяет студентам выбрать наиболее привлекательный для них вид спорта или форму физической активности. Нестандартный подход к организации занятий сформировал у студентов интерес к учебной дисциплине, для улучшения успеваемости, а также повышения уровня физической подготовленности студентов. Особый интерес к видам спорта в СибГУТИ вызывал бадминтон, стрельба и настольный теннис. Сущность вышеизложенного сводится к тому, что выполнение условий по программе элективных дисциплин по физической культуре и спорту будет способствовать формированию к систематическим занятиям у студентов.

**Актуальность.** Проблема внедрения элективного обучения в вузах, для подготовки будущих специалистов для формирования потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Одним из необходимых условий алгоритма является предоставление студенту выбора, повышаем его мотивацию и желание заниматься избранным видом спортом. Необходимо подчеркнуть, что выбор происходит, в первую очередь, по рекомендации врачам, что соответственно способствует повышению состояния здоровья студентов. А также при выборе элективных курсов студенты выбирают не

травмоопасным виды спорта, такие как бадминтон, стрельба и настольный теннис.

**Цель исследования:** выявить предпочтения студентов программы элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

По утверждению С.Ю. Ивановой, формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни необходимо для того, чтобы будущий специалист ещё в студенческие годы пришёл к осознанию значимости проблемы ведения здорового образа жизни, стал не только специалистом в своей области знаний, но и человеком, который бы обладал разного рода умениями и навыками восстановления организма после напряжённой работы [3].

В 2022 г. провели анкетирование студентов 1, 2, 3 курсов СибГУТИ по разработанной авторской анкете. В анкетирование приняли участие 598 студентов: 328 юноши, 270 девушек. В соответствии с результатами опроса, 50% респондентов занимаются спортом в Вузе, 59% студентов относятся к основной медицинской группе, 34% студентов относятся к специальной медицинской группе, 11% студентов относятся к адаптивной физической группе, 24% студентов удалось сделать удобное расписание элективных курсов, 45% студентов смогли определиться с избранным видом спорта, 48 % студентам стало проще получить зачет по элективным курсам. Наиболее популярными видами спорта для студентов оказались, бадминтон – 35,5%. настольный теннис – 30,7%, 15 % – стрельба, 18,8 % другие виды спорта. Оценивая основные факторы, участники опроса выделили, на их взгляд, такие значимые характеристики бадминтона, которые позволяют рекомендовать его к использованию на занятиях физической культурой в вузе: 58% -привлекает доступность бадминтона для любого уровня физической подготовки, 32%- считают, что бадминтон интересная игра, 12% студентов считают, что бадминтон – не травмоопасная игра.

Бадминтон – очень компактный вид спорта. Игра в волан – это прекрасное средство от усталости, прекрасно снимает напряжение, а также слежение за воланом, это полезная гимнастика для глаз. [5, с.4-5]. Это игра, требующая ловкости, скорости, выносливости, силы и точности. Поэтому он может стать отличным средством для повышения уровня физической подготовки студентов. Физическая подготовка является важным аспектом общего здоровья и благополучия студента. Регулярные занятия физической культурой могут улучшить не только физические показатели, но и психическое здоровье, успеваемость и общее качество жизни. Внедрение бадминтона в вузе поможет решить задачу: увеличить

посещение занятий по элективным курсам и в следствии улучшить успеваемость, а также привить двигательные навыки студентов для укрепления их здоровья, путем систематического посещения занятий по бадминтону в Вузе. В бадминтон - могут играть люди любого возраста и уровня физической подготовки. Это малотравматичный вид спорта, что означает, что он легко переносится суставами и может использоваться без серьезных травм. В него можно играть как в помещении, так и на открытом воздухе, что делает его отличным вариантом для любых погодных условий. Бадминтон - это игра, требующая много движения и ловкости, что делает ее отличным способом повысить уровень физической подготовки студентов. Игра включает в себя много быстрых движений, что требует от игроков легкости на ногах и быстрого перемещения по площадке. Это может помочь студентам улучшить общую скорость и ловкость, что может быть полезно в других видах спорта и деятельности. Кроме того, движения, необходимые в бадминтоне, задействуют как верхнюю, так и нижнюю часть тела, что делает его тренировкой для всего тела. Бадминтон также может помочь студентам развить выносливость так, как требует постоянного перемещения по корту. Регулярные занятия бадминтоном могут помочь студентам развить сердечно-сосудистую систему, что поможет им оставаться активными в период обучения. Бадминтон относится к ациклическим сложно-координационным видам спорта. Ему присущи следующие моменты:

- быстрота передвижений,
- быстрота выполнения технических приёмов с максимальным сокращением подготовительных действий,
- быстрота мышления,
- увеличение количества рискованных ударов.

Участие спортсмена в соревнованиях, как правило, связано с большим расходом энергии и интенсивной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Об этом свидетельствует повышение частоты сердечных сокращений до 160 – 180 ударов в минуту. Во время игры значительно увеличивается кислородный голод и кислородный запрос, требующий анаэробной выносливости. Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма, особенно на кардиореспираторную. [5].

В СИБГУТИ учебные занятия по бадминтону проводятся в форме элективных практических занятий по выбору. С целью определения подготовки студентов, занимающихся бадминтоном в рамках элективной дисциплины в образовательном процессе, было проведено тестирование на

ловкость, точность, в котором приняли участие 150 человек первого, второго и третьего курсов, которые выбрали элективный курс по бадминтону.

Задача исследования: Определить исходный уровень реакции у студентов.

Процесс обучения техническим элементам в бадминтоне подразделяется на два этапа. Первый - начальное обучение, создание предварительного представления о новом техническом элементе. Второй - его углубленное детализированное разучивание. На первом этапе освоения двигательного действия, т. е. техника выполнения различных элементов не стандартна, обучающийся на начальном этапе обучения с трудом осознает свои действия в выполнении правильного элемента какого-либо удара или перемещения по корту. Поэтому преподаватель должен иметь основные знания и навыки о педагогических принципах обучения бадминтону. Уметь рассказать и показать, как производится тот или иной удар. Во время занятий учителю необходимо привлечь внимание и заинтересовать обучающихся. Многие обучающиеся запоминают, лучше увидев, нежели услышав. Если преподаватель играет не таким образом, и не совсем умело может демонстрировать удар (показ) он должен привлечь для исполнения более квалифицированного преподавателя, у которого этот удар выполняется правильно. [4].

Для определения уровня быстроты реакции был применен следующие тесты:

1. На стене мелом чертят прямоугольник размером 2×1,5 м. Нижняя черта находится на расстоянии 1,5 м от пола. Бадминтонист располагается на расстоянии 4 м от стены по центру прямоугольника. Тренер или партнер, стоя за его спиной на расстоянии 2 м, бросает теннисные мячи с максимальной силой 10 раз в разные точки. Фиксируется количество пойманных бадминтонистом мячей [5, с.32-34]. В начале учебного года «быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет» средний показатель составил 2,3 мяча, что соответствует оценке «неудовлетворительное». В конце учебного года результаты улучшились в среднем 4–5 мячей, что составило оценку удовлетворительно.

2. Жонглирование. В бадминтоне студентам предлагается выполнить жонглирование воланом. У каждого есть две попытки, засчитывается лучшая [5, с.32-34]. В начале учебного года «Жонглирование» средний показатель составил 12 ударов, что соответствует оценке «неудовлетворительное». В конце учебного года результаты улучшились в среднем 21–30 ударов, что составило оценку удовлетворительно.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Опрос студентов позволил выявить положительное отношение респондентов к внедрению игры в бадминтон в учебный процесс физического воспитания. Анализ динамики контрольных испытаний показал, что наблюдается прирост результатов по всем показателям. Можно предположить, что методика занятий по бадминтону способствовала развитию скоростных качеств занимающихся.

**В заключение** следует отметить, что бадминтон является отличным решением для улучшения академической успеваемости, путем посещаемости занятий в рамках элективного курса студентам в образовательном процессе. Регулярные занятия бадминтоном могут привлечь студентов и развить физические качества как выносливость, ловкость и точность. Поэтому внедрение учебной программы физического воспитания, основанной на бадминтоне, в учебный процесс вуза будет способствовать полному раскрытию потенциала студентов.

### **Список литературы**

1. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ / авт.-сост. А. П. Горячев, А. А. Ивагин; Моск. гор. федерация бадминтона. М.: Советский спорт, 2010.
2. Беспалова Н.А., Сибирцев А.В., Яковлева Т.С. Управление социальной системой в условиях взаимодействия социума и образовательного процесса в техническом вузе// Современные исследования социальных проблем. 2021. Т. 13. № 1. С. 14-30.
3. Иванова, С.Ю. Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни: дис. канд. пед. наук. – 13.00.04 / Иванова С.Ю. – Кемерово, 2008. – 266 с.
4. Турманидзе В.Г. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья: учебное пособие / В. Г. Турманидзе, А. В. Турманидзе. - Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2013. - 192с.
5. Четверикова О.А. Основы бадминтона: учеб. пособие / НФИ КемГУ. – Новокузнецк, 2010. С. 48.

**УДК 796**

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Лизавета Васильевна Бортникова<sup>1</sup>, Роман Сергеевич Наговицын<sup>2</sup>,  
Регина Ильдаровна Юсупова<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан, <sup>2</sup>Глазовский  
государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко г. Глазов,  
Республика Удмуртия

<sup>1</sup>lizaveta-dolgova@mail.ru, <sup>2</sup>gto18@mail.ru, <sup>3</sup>reginayusupova2805@gmail.com

**Аннотация.** Статья посвящена детальному анализу влияния занятий легкой атлетикой на организм человека. «Королевой спорта» принято называть легкую атлетику — древнейший из всех видов спорта. Состязания в беге, прыжках и метаниях проводились еще в Древнем Египте и Ассирии, о чем свидетельствуют многие археологические находки. Обосновывается мысль о том, что легкоатлетические упражнения повышают функциональные возможности организма, его работоспособность.

**Ключевые слова.** Спорт, ГТО, студенты, физическая культура, лёгкая атлетика.

## **PECULIARITIES OF PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS FOR PASSING THE STANDARDS OF THE GTO IN LIGHT AND ATHLETICS**

Lizaveta Vasilevna Bortnikova<sup>1</sup>, Roman Sergeevic Nagovitsin<sup>2</sup>,

Regina Ildarovna Yusupova<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>KSPEU, Kazan, Republic of Tatarstan, <sup>2</sup>Glazov state pedagogical institute, V. G. Korolenko, Republic of Udmurtiya

<sup>1</sup>lizaveta-dolgova@mail.ru, <sup>2</sup>gto18@mail.ru, <sup>3</sup>reginayusupova2805@gmail.com

**Annotation.** The article is devoted to a detailed analysis of the impact of athletics on the human body. Athletics is called the "Queen of Sports" - the oldest of all sports. Competitions in running, jumping and throwing were held in ancient Egypt and Assyria, as evidenced by many archaeological finds. The idea that athletics exercises increase the functional capabilities of the body, its performance is substantiated.

**Keywords.** Sports, GTO, students, physical education, athletics.

**Актуальность** выбора темы статьи обусловлена тем, что легкой атлетикой занимаются тысячи людей по всему миру. Легкая атлетика считается массовым видом спорта. Высокая эффективность и разнообразие упражнений, возможность индивидуального регулирования физической нагрузки, простое в использовании оборудование — все это доступно каждому человеку и является преимуществом данного вида спорта. Ходьба, бег, прыжки и метания воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют развитию силы воли у спортсменов.

Легкоатлетические упражнения повышают работоспособность, а также функциональные возможности организма человека. Они способствуют формированию характера, привычки к здоровому режиму. Участие в соревнованиях по легкой атлетике способствуют появлению чувства коллективизма и ответственности у спортсменов.

**Целью исследования** является выявление особенностей физической подготовки студентов для сдачи норм ГТО по легкой атлетике.

Легкая атлетика - древнейшая форма организованного спорта, которая развилась из самых основных видов человеческой деятельности - бега, ходьбы, прыжков и метания. Легкая атлетика стала самым настоящим интернациональным видом спорта, и почти каждая страна в мире участвует в той или иной форме соревнований [1].

Сейчас легкая атлетика – один из самых распространенных видов спорта. К ней приспособлены почти все, так как бег и ходьба – наши жизненно необходимые движения. В детстве все бегают наперегонки, играя в различные «догонялки». Занимаются ей на школьных уроках физкультуры. Без легкой атлетики сложно освоить другие виды спорта. Не умея быстро бегать, нельзя рассчитывать на успех в футболе, хоккее или регби. Чтобы завладеть мячом или шайбой и прорваться затем к воротам соперников, прежде всего, нужно их обогнать [3].

Классификация легкой атлетики по видам:

1. Бег. Соревнования по бегу на открытом воздухе проводятся на 400-метровой или 440-ярдовой овальной трассе. Полевые соревнования проводятся внутри периметра трассы или на прилегающих территориях. Сначала соперники держатся плотной группой, не торопятся раскрывать свои намерения. Затем начинается тактическая игра: каждый старается навязать другим свой темп бега или занять выгодную позицию для финишного рывка.

2. Спортивная ходьба. В отличие от бега в спортивной ходьбе не должно быть моментов полета (прыжков); правила соревнований требуют постоянной опоры о грунт. Спортивная ходьба является относительно незначительным событием. Помимо олимпийских и других многонациональных соревнований, она редко входит в состав легкоатлетических соревнований. Олимпийские соревнования составляют более 20 000 и 50 000 метров, а другие дистанции используются в индивидуальных соревнованиях.

3. Прыжок в высоту. Существует одно основное правило для прыжков в высоту: прыгун должен оторваться от земли с одной ноги, а не с двух. Цель состоит в том, чтобы очистить тонкую планку, расположенную на вершине двух стандартов. Участник остается в соревновании до тех пор, пока у него не будет трех последовательных промахов. Прыгуны могут участвовать в соревнованиях на любой высоте, которая выше минимальной. Надутые или поролоновые посадочные ямы

заменили грязевые и опилочные ямы. Современные ямы ценны тем, что прыгуны часто приземляются на заднюю часть плеч и шеи.

4. Бросание. Существует четыре стандартных метательных события: выстрел, метание диска, молота и копья. Все включают использование орудий различного веса и формы, которые бросаются на какое-либо расстояние [4].

Не стоит забывать и то, что в общую сферу легкой атлетики входят отдельные, но связанные между собой соревнования, которые не оспариваются на беговой дорожке. Соревнования по бегу по пересеченной местности проводятся на различных типах сельской местности и парковой территории. Марафоны и забеги на другие длинные дистанции проводятся по дорогам, а забеги на длинные дистанции проводятся по мерным дорожным трассам. Правила, которым следуют все организованные соревнования, устанавливаются и применяются Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (ИААФ) и ее членами от каждой страны. ИААФ также ратифицирует все мировые рекорды.

Соревнования высшего уровня в легкой атлетике по-прежнему ограничены спортсменом-любителем, хотя определение “любитель” продолжает развиваться. Со временем ИААФ сократила свое определение спортсмена-любителя до самых простых возможных терминов: “Любитель-это тот, кто соблюдает правила отбора ИААФ” - это полное правило, допускающее изменения всякий раз, когда федерация изменяет какие-либо другие свои правила.

Основные функции ИААФ заключаются в поддержании набора правил, единых во всем мире, утверждении мировых рекордов для соревнований на открытом воздухе и в помещении, а также в продвижении международной легкой атлетики. Продолжая руководить соревнованиями по легкой атлетике на Олимпийских играх, ИААФ начала свои собственные четырехгодичные чемпионаты мира в 1983 году, учредила соревнования Кубка мира, а также организовала пешие, беговые, марафонские и другие шоссейные гонки, легкую атлетику в помещении и соревнования среди юниоров.

На каждом мероприятии есть оборудование, необходимое для его проведения. Все спортсмены, например, нуждаются в обуви, которая обеспечивает тягу и защиту при минимальном весе. Предметы снаряжения включают стартовые блоки, используемые спринтерами и барьеристами, барьеры, шесты для прыжков и инструменты, используемые в различных соревнованиях по метанию.

Легкой атлетикой можно заниматься в любом возрасте, так как ее принято считать одним из самых безопасных видов спорта. Ею могут заниматься и дети, и взрослые. Но не стоит забывать и про людей с отклонениями в здоровье, которым лучше проконсультироваться с врачом.

Польза легкой атлетики:

1. Укрепление сердечно - сосудистой системы.
2. Развитие скорости реакции, выносливости и ловкости.
3. При занятиях легкой атлетикой капилляры могут доставлять большое количество кислорода и питательных веществ по всему организму.
4. Повышается обмен веществ, уходят лишние калории, улучшается кровообращение.
5. Если позаниматься перед сном, то качество сна улучшится.
6. Если побегать утром, организм заряжается энергией на весь день.
7. Можно устранить хроническую усталость с помощью бега.

Разберем как подготовиться к сдаче ГТО по легкой атлетике. Чтобы преодолеть метраж в 3 км необходимо основательно и преждевременно подготовиться. Каждый день заниматься разминочным бегом в течение 10-15 минут. Уже через пару дней почувствуете, что вы становитесь более выносливы к нагрузкам. Постепенно добавляйте к ежедневному бегу специальные отягощения. Необходимо ежедневно выполнять упражнения для икроножных мышц, бицепса бедра. Дополнительная мышечная масса увеличит вашу скорость бега и выносливость на длинных дистанциях [5].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Было проведено тестирование студентов занимавшихся легкой атлетикой на протяжении всего семестра, динамика уровня развития выносливости, скоростных и силовых качеств возросла приблизительно на 20,3 %. Учтено и то, что физические качества не развиваются изолированно, у студентов было замечено повышение уровня развития ловкости, гибкости и силы. Таким образом, результаты показывают эффективность физической подготовки студентов к сдаче норм ГТО.

**Заключение.** При занятии данным видом спорта у человека в организме начинаются различные процессы, такие как: работа внутренних органов, а также работа двигательного аппарата. Стоит отметить, что эти процессы взаимодействуют между собой и дополняют друг друга. Нельзя забывать и о том, что физические нагрузки такого рода, положительно сказываются и на умственных способностях человека.

### **Список литературы**

1. Бортникова, Л. В. Физическая культура в жизни студента- программиста / Л. В. Бортникова // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование,

информационные технологии: Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 24–25 марта 2022 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2022. – С. 457-460.

2. Ибрагимов, И.Ф. Этапы развития ГТО в СССР и его внедрение в наши дни в рамках физической культуры и спорта в ВУЗе / И.Ф. Ибрагимов, А.С. Шалавина, Н.Ю. Камалиева // Глобальный научный потенциал. № 3(84). 2018. - С. 79-82.

3. Лифанов, А. Д. Формирование мотивации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности у школьников старших классов / А. Д. Лифанов, И. В. Жукова, А. Г. Хайруллин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2(192). – С. 156-159. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.2. p156-159.

4. Сабитова, З. М. Формирование волевых качеств личности у студентов в процессе физического воспитания и занятий спортом / З. М. Сабитова, И. Ф. Ибрагимов, И. И. Хузиахметова // Вопросы педагогики. – 2022. – № 6-2. – С. 144-147.

5. Хайруллин А. Г. Комплекс ГТО — это возможность проверить свои физические качества студентам, занимающимся на занятии по физической культуре в отделении специальной медицинской группы / А. Г. Хайруллин, Е. С. Каратаева, В. Ф. Новиков, Р. Р. Имангулов // Поволжский научный вестник. – 2017. – № 1. – С. 70-78.

6. Никитина У.О., Зарипова Р.С. Влияние гаджетов на физическую активность студентов / Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2019. Т. 11. № 3-2. С. 50-53.

7. Зарипова Р.С., Пырнова О.А. Применение компьютерного моделирования в технической подготовке спортсменов / Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии: материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань, 2022. С. 479-482.

**УДК 796:378**

## **РОЛЬ КУРАТОРА/ТЮТОРА В СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

Лизавета Васильевна Бортникова<sup>1</sup>, Роман Сергеевич Наговицын<sup>2</sup>,

Регина Ильдаровна Юсупова<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан, <sup>2</sup>Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко г. Глазов,

Республика Удмуртия

<sup>1</sup>lizaveta-dolgova@mail.ru, <sup>2</sup>gto18@mail.ru, <sup>3</sup>reginayusupova2805@gmail.com

**Аннотация.** В контексте интернационализации повышение качества высшего образования и привлечение студентов из-за рубежа рассматривается как один из способов укрепления позиций страны в области глобального образования. Реализация этого показателя высшими учебными заведениями осложняется необходимостью изменений в систематическом и всестороннем процессе обучения и создании благоприятных условий для студентов из числа иностранцев, целью данной статьи является рассмотрение роли преподавателя в специальной социальной адаптации.

**Ключевые слова:** социокультурная адаптация, адаптация, иностранные студенты, тьютор, социальная среда, ВУЗ, тьюторское сопровождение.

# THE ROLE OF THE CURATOR / TUTOR IN THE SOCIO-CULTURAL ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS IN THE UNIVERSITY

Lizaveta Vasilevna Bortnikova<sup>1</sup>, Roman Sergeevitc Nagovitsin<sup>2</sup>,  
Regina Ildarovna Yusupova<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>KSPEU, Kazan, Republic of Tatarstan, <sup>2</sup>Glazov state pedagogical institute, V. G. Korolenko, Republic of Udmurtiya

<sup>1</sup>lizaveta-dolgova@mail.ru, <sup>2</sup>gto18@mail.ru, <sup>3</sup>reginayusupova2805@gmail.com

**Annotation.** In the context of internationalization, improving the quality of higher education and attracting students from abroad is considered as one of the ways to strengthen the country's position in the field of global education. The implementation of this indicator by higher education institutions is complicated by the need for changes in the systematic and comprehensive learning process and the creation of favorable conditions for foreign students, the purpose of this article is to consider the role of a teacher in special social adaptation.

**Keywords.** Sociocultural adaptation, adaptation, foreign students, tutor, social environment, university, tutor support.

**Актуальность.** В последние десятилетия конкуренция между университетами усилилась за счет привлечения иностранных студентов и создания благоприятных условий для обучения и пребывания в принимающей стране.

С конца 1980-х годов в сфере высшего образования в развитых странах произошли серьезные изменения: его массовое развитие, доступность и распространение интернационализации. Это связано с реализацией международного студенческого движения. Согласно другой оценке образовательных систем разных стран, опубликованной в 2018 году, в США обучается 971 тысяча иностранных студентов, в Великобритании - 432 тысячи, в Австралии - 336 тысяч, в России - 250 тысяч.

**Цель исследования:** дать определение термину "тьютор"; выявить роль кураторства как инструмента социокультурной адаптации; показать способности студенческого репетиторства; представить опыт школы репетиторов и волонтеров.

Среда образовательной адаптации в ВУЗах России еще не абсолютно предусмотрена. С ростом глобальной политической напряженности, которая вызывает смутение у иностранных студентов в связи с толерантным отношением к ним со стороны местного населения, и в университетах востребованы специальные мероприятия, направленные на создание комфорта.

Материалы и методы исследования. Предыдущее исследование авторов статьи по выявлению препятствий на пути социокультурной адаптации -

иностранцы студенты в российских вузах [1] показали, что продвижение этого процесса отражается на качестве жизни и академических достижениях иностранных студентов.

Сопровождение тьюторов в условиях российских институтов еще не приобрело системного характера, но набранный опыт уже обобщен [3,4]. Хотя обязанность тьютора явилась в профессиональном стандарте как преподавательская профессия, в большинстве университетов введение школы тьюторов прежде считается инновацией. Более того, само понимание практик и технологий очень противоречиво.

Тьютор представляет интересы студента. Исследования выделяют 4 формы тьюторства (рис.).



Основные формы тьюторства.

Тьютор — наставник проводит обучение в неформальной обстановке. Наставником является студент последнего курса, активист или представитель отдела по внеурочной работе. Тьютор помогает иностранцу адаптироваться к новым условиям жизни.

Тьютор-навигатор оказывает помощь в выборе предметов и курсов. Навигатором является зам. декана по педагогической работе или куратор.

Тьютор-соучастник сопровождает студента в течение университетской жизни. Соучастником является соц. педагог или куратор.

Тьютор-консультант проводит воспитательную работу в течение всего обучения в университете. Им может быть руководитель дипломного проекта или представитель деканата.

В последние годы общественные организации деятельно влекут иностранных учащихся в Российские вузы. Ключевыми компонентами глобального образовательного рынка являются:

- 1) Студенты, выезжающие за границу;

2) Стажеры, которые прибывают за границу для получения последипломного образования;

3) Иностранные преподаватели, которые работают за рубежом в учебных заведениях;

4) Исследовательский опыт и знания в области общего образования, фундаментального и технического оснащения образовательного процесса.

Образование студентов из-за рубежа - самый распространенный вид международных контактов в сфере образования. Они устанавливают интернациональные контакты с учителями и экспертами из зарубежных университетов.

Соотношение этапов адаптации с этапами тьюторского сопровождения иностранных студентов в вузе.

| Стадии адаптации   | Этапы тьюторского сопровождения  |
|--|--|
| Уравновешивание. Знакомство с новой ситуацией. Студент осваивает новую среду и команду.  | Диагностико-мотивационный этап. На этом шаге тьютор первый раз встречается со своим студентом. По сути, тьютор презентует свой интерес, повествуя о себе и об истории происхождения своего интереса. |
| Псевдоадаптация. Совокупность внешней приспособленности к окружающей среде с негативным отношением к ее нормам и требованиям.  | Проектировочный этап. Студент составляет "карту" познавательного интереса с тьютором.  |
| Приноровление. Признание и принятие базовой системы ценностей новой ситуации в сочетании с взаимной неприкосновенностью.   | Реализационный этап. Студент проводит исследование, а далее отправляет результаты.   |
| Уподобление. Элементы переориентации психологии. Трансформация старого взгляда, отношения, направления в соответствии с новой ситуацией, оправдывающая изменение модели поведения. | Аналитический этап. На этом шаге проводится консультация по результатам презентации, на которой были презентованы итоги работы тьюторанта.   |

Основательной целью каждого ВУЗа является адаптация к новой культурной и образовательной среде, создание соц. и экологической среды, а также поддержка иностранных студентов, которые нуждаются во внимании к себе.

Для установления успешного внедрения педагогической поддержки адаптации иностранных студентов в ВУЗах мы можем опираться на следующие критерии адаптации: группа, коллектив, позиция, занимаемая

человеком в его социальном положении; продуктивность и эффективность деятельности; эмоциональная тревожность человека как объекта адаптации. Каждый иностранный студент ощущает трудности с адаптацией после прибытия в иную страну. Иностранные студенты должны адаптироваться не только к университету, но и к особенностям проживания в общежитиях, но и к жизни в других странах в целом: культуре, традициям, общепризнанным нормам и ценностям.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Организация студенческой учебы является хорошим дополнением к отдыху инструментами социокультурной адаптации иностранных студентов. Решение насущных вопросов бытового, учебного, организационного характера можно поручить учащимся старших классов, а именно готов к такой работе. Их вовлечение в сотрудничество с преподавателями деятельность по социокультурной адаптации иностранных студентов создает необходимые условия для полноценной реализации культурно-образовательного потенциала всех участников тьюторского движения, помогает реализовать творческие способности личности, что поддерживает образовательный процесс университета.

**Заключение.** На разных этапах обучения в ВУЗе иностранные студенты встречаются с разными проблемами. Если в начале занятий появляются в основном препятствия бытового, лингвистического и социокультурного характера, то для заключительного курса - профессионально-компетентностного и организационного. Многообразная "специализация" учителей разрешает своевременно и адекватно отзываться на возникающие препятствия и не только контролировать учебный процесс на протяжении всего его хода, но и помогать выпускнику университета после его окончания.

### **Список литературы**

1. Абдрашитова, Т. В. Индивидуализация обучения, как современный подход освоения физической культуры / Т. В. Абдрашитова, Н. В. Васенков, У. Н. Раззаков // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии: Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 24–25 марта 2022 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2022. – С. 3-6. – EDN PFXQZM.

2. Гатауллин Н.Р. Наличие знаний в области психологии - как основа в работе педагога по адаптивной физической культуре / Гатауллин Н.Р., Хабибуллин И.М. // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии: Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 24–25 марта 2022 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2022. – С. 141-144. – EDN YDGMOY.

3. Жуина, Д. В. Особенности профессиональной адаптации молодых педагогов в общеобразовательных организациях / Д. В. Жуина, Н. А. Лобанова // Учебный эксперимент в образовании. – 2020. – № 2(94). – С. 21-26. – EDN NNXDBJ.

4. Ибрагимов, И. Ф. Педагогика и психология физической культуры и спорта / И. Ф. Ибрагимов, А. Р. Гарипова // Вопросы педагогики. – 2022. – № 2-2. – С. 69-71.

5. Ибрагимов, И.Ф. Виды, формы, методы контроля и проверки исполнения организации физкультурного движения / И.Ф. Ибрагимов, Р.А. Мифтахов, О.В. Илюшин, Б.И. Эмирусайинов // Перспективы науки. №2(149). 2022. - С.79-83.

6. Галиуллина Э.Р., Шакиров А.А., Зарипова Р.С. Организационный аспект открытых образовательных ресурсов / Russian Journal of Education and Psychology. 2019. Т. 10. № 11. С. 6-11.

7. Галиуллина Э.Р., Зарипова Р.С. Преимущества и недостатки использования социальных сетей в процессе обучения / Russian Journal of Education and Psychology. 2019. Т. 10. № 7. С. 21-25.

**УДК 796.012.6:057.875**

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Лизавета Васильевна Бортникова<sup>1</sup>, Роман Сергеевич Наговицын<sup>2</sup>,

Регина Ильдаровна Юсупова<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан, <sup>2</sup>Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко г. Глазов, Республика Удмуртия

<sup>1</sup>[lizaveta-dolgova@mail.ru](mailto:lizaveta-dolgova@mail.ru), <sup>2</sup>[gto18@mail.ru](mailto:gto18@mail.ru), <sup>3</sup>[reginayusupova2805@gmail.com](mailto:reginayusupova2805@gmail.com)

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению влияния лечебной физической культуры на студентов. Проанализирована эффективность средств подготовки будущего специалиста к социально-профессиональной деятельности. Выявлена основная задача физической подготовки специалиста в вузе, необходимой для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Ключевые слова.** Физическая культура, спорт, специальная медицинская группа, физические упражнения, студент.

## **THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP**

Lizaveta Vasilevna Bortnikova<sup>1</sup>, Roman Sergeevitc Nagovitsin<sup>2</sup>,

Regina Ildarovna Yusupova<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan, <sup>2</sup>Glazov state pedagogical institute, V. G. Korolenko, Republic of Udmurtiya

<sup>1</sup>[lizaveta-dolgova@mail.ru](mailto:lizaveta-dolgova@mail.ru), <sup>2</sup>[gto18@mail.ru](mailto:gto18@mail.ru), <sup>3</sup>[reginayusupova2805@gmail.com](mailto:reginayusupova2805@gmail.com)

**Annoationt.** The article is devoted to the consideration of the influence of therapeutic physical culture on students. The effectiveness of the means of preparing a future specialist for socio-professional activity is analyzed. The main task of physical training of a specialist at a university, necessary to achieve life and professional goals, is revealed.

**Keywords.** Physical education, sports, special medical group, physical exercises, student.

**Актуальность.** Студенты специальной медицинской группы должны находиться под постоянным врачебным присмотром. Основная задача медицинского контролирования состоит в правильном физическом развитии с учетом состояния здоровья студента и в зависимости от характера нарушений, а в последующем – в помощи с переводом в подготовительную или основную медицинские группы.

Врачи, ученые, такие как Гиппократ, Цельс, Гален, Авицена, Н.И. Пирогов, П.Ф. Лесгафт и С.П. Боткин, считали, что физические упражнения являются достаточно значимой частью лечения. Упражнения физической культуры представляются мощным стимуляторами и двигателями физиологических процессов в организме человека. Они широко использовались в годы Великой Отечественной войны для лечения и реабилитации раненых военных [1].

**Цель исследования** - определить особенности лечебной физической культуры для студентов специальной медицинской группы.

Лечебная физическая культура - медицинская дисциплина, которая исследует теоретические положения и практические пути применения средств физиологической культуры для профилактики, лечения и реабилитации различных заболеваний. Основывается дисциплина на достижениях физиологии, клинической медицины и использует многие практики из прикладной физической культуры.

В современном мире нередко возникает проблема преподавания, связанная с формированием личности учащихся, в том числе и физическим. Если принимать во внимание различные требования общественной, а также природоохранной сферы, особую значимость обретает кинетика физиологического формирования учащихся, так же как и условие, которое отображает степень физиологического формирования организма, особенно в первый год преподавания в высшем учебном заведении [2].

Под воздействием разнообразных проявлений заболеваний и травм, опасений родителей, рекомендаций школьных или лечащих врачей, учащиеся начинают думать, что им необходимо меньше двигаться и заниматься физической нагрузкой. И главной задачей преподавателя

является выработать у студентов обоснованную мотивацию к занятиям физической культурой для укрепления здоровья [4].

Специальные медицинские группы комплектуются из учащихся, для которых существуют ограничения в занятиях физической деятельностью. К ним принадлежат люди, которые обладают теми или иными проявляющимися отклонениями в состоянии проблем сердечно-сосудистой системы: это больные ревматизмом в период ремиссии; дети после перенесенного инфекционного миокардита; студенты с врожденными и приобретенными пороками сердца; студенты с повышенным артериальным давлением.

В соответствии с «Приказом о совершенствовании врачебного контроля за детьми, подростками, учащимися и студентами» от 30 августа 1998 г., за №1136/219/4 учащиеся, у которых присутствует отклонения в состоянии здоровья либо анатомические дефекты с целью выполнения занятий согласно физиологическому обучению соединяются в специализированные медицинские категории.

К главной медицинской группе можно отнести учащихся, у которых в основном нет отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, которые имеют превосходное функциональное состояние и соответствующее возрасту физическое развитие [5].

К подготовительной группе принадлежат почти здоровые учащиеся, которые обладают морфофункциональными отклонениями, на физическом уровне недостаточно специализированные, также вступающие в категорию риска по возникновению патологий и имеющие хронические заболевания в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии никак не меньше 3-5 лет.

Учащимся, которые отнесены к данной группе, позволяются занятия по тренировочным программам физической подготовки при соблюдении условий поэтапного освоения комплекса физических умений и навыков. Они сопряжены с требованием к организму высоких условий, а также с преимущественно осмотрительной дозировкой физической нагрузки и исключением вредоносных перемещений.

Студенты данной категории занимаются отдельно от студентов главной медицинской группы. Процесс обучения сориентирован на улучшение здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности. Существует вероятность устранения отклонений в физическом развитии. Программа охватывает теоретическую часть, практические занятия и профессионально-прикладную физическую подготовку с учетом здоровья студентов. Нужно иметь в виду, что учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальным группам,

имеют потребность в физической деятельности не меньше, чем здоровые люди [6].

Специальная медицинская группа могут быть двух типов:

В специальную группу А зачисляются студенты с внушительными нарушениями в состоянии здоровья временного или постоянного характера (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации), которые никак не препятствуют осуществлению обыкновенной перегрузки, но вызывают ограничения физических нагрузок. На занятиях по физической культуре предусматривается степень выраженности и характер отклонений в состоянии здоровья студента, а также физическое развитие и уровень функциональных способностей. При заболеваниях группы А нагрузки и различные упражнения должны фокусироваться на развитие выносливости. Следует применять ходьбу, бег (оздоровительный), плавание, легкие упражнения на тренажерах, работу с дыханием, упражнения координацию. Позже вместе с этим постепенно вводятся все виды прыжков, быстрая смена положения тела в пространстве, лазание по канату, подскоки из глубокого приседа, упражнения с партнером, любые виды метания, особенно при гипертонии, хронических заболеваниях почек и близорукости.

К специальной группе Б относят студентов, которые обладают сильными нарушениями в состоянии здоровья (хронические заболевания). В отсутствии проявления патологий здоровья так же разрешается к посещению теоретических и практических занятий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Количество студентов отнесенных к специальной медицинской группе в последнее десятилетие значительно возросло. В Национальном исследовательском университете «МИЭТ» согласно результатам медицинского осмотра, в специальной медицинской группе в 2012 году было 13,22 % учащихся первого курса от общего количества поступивших, в 2013г. — 18,38 %, в 2014г. — 18.04 %, а в 2015г — 18,76 %.

Негативное влияние на состояние здоровья студента оказывает стресс. И из-за гиподинамии (уменьшение силы сокращения мышц) у учащихся возникает дегенеративно-дистрофическое изменение позвоночника и со временем развивается преждевременное старение внутренних органов и систем. Среди проблем, которые разрешимы в области физической подготовки в высшем учебном заведении, значительную роль занимают усовершенствование трудоспособности, установление первостепенных физических качеств и значительное оздоровление организма.

**Заключение.** Таким образом, лечебная физическая культура является главным инструментом сохранения и укрепления здоровья студентов. Она используется при различных заболеваниях и осложнениях. При правильном подходе упражнения, используемые в лечебной физической культуре, будут полезны студентам специальной медицинской группы. Лечебная физическая культура становится главным орудием в целях подготовки учащихся к последующей общественной, а также профессиональной работе.

### Список литературы

1. Бортникова, Л. В. Физическая культура для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Л. В. Бортникова // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии : Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 24–25 марта 2022 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2022. – С. 460-466. – EDN GUWSZU.
2. Васенков, Н. В. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи / Н. В. Васенков, Ф. Ф. Сабирзянова, О. П. Мартыанов // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии : Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 24–25 марта 2022 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2022. – С. 10-13.
3. Ибрагимов, И.Ф. Исторические аспекты развития адаптивной физической культуры для лиц с умственной отсталостью / И.Ф. Ибрагимов, Д.Е. Воронин, Р.Р. Колясов, Э.Ш. Миннибаев, З.Ф. Курмаев // Международный научно - исследовательский журнал «Современный ученый». - №4.- 2021. С. 13-17.
4. Сафиуллин, Т.Н., Ибрагимов И.Ф. Физическая культура и спорт, его влияние на студенческую молодёжь / Сборник научных трудов Международной студенческой конференции «Дни студенческой науки», 2018. - С. 206-208.
5. Лифанов, А. Д. Совершенствование процесса физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (на основе мобильного обучения) / А. Д. Лифанов // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 2. – С. 40-45.
6. Сафиулин, Д. А. Фитнес для лиц с ограниченными возможностями здоровья / Д. А. Сафиулин, И. Т. Хайруллин // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность : X Международная научно-практическая конференция, Челябинск, 30 апреля 2021 г. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 272-276.
7. Никитина У.О., Зарипова Р.С. Влияние гаджетов на физическую активность студентов / Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2019. Т. 11. № 3-2. С. 50-53.
8. Пырнова О.А., Зарипова Р.С. Физическая активность как один из инструментов лечения последствий инсульта / Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2019. Т. 11. № 4-2. С. 54-57.
9. Пырнова О.А., Зарипова Р.С. Физическая активность как один из инструментов лечения ревматоидного артрита / Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2019. Т. 11. № 2-2. С. 71-74.

## ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

Николай Владимирович Васенков<sup>1</sup>, Умар Наилевич Раззаков<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ» ФГБОУ ВО КФ «РГУП», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>2</sup>ФГАОУ ВО «К(П)ФУ», г. Бухара Узбекистан

vnv62@inbox.ru

**Аннотация.** В статье показаны основные последствия перенесенной коронавирусной инфекции covid-19. Рекомендации для общей гигиены организма после COVID-19 в целом совпадают с мерами его профилактики в связи с ослабленным иммунитетом и необходимостью предотвратить повторное заболевание. Сделаны выводы: увеличить физическую активность, но в пределах разумного, чтобы не вызвать переутомления и хронической усталости, которое только замедлит реабилитацию. Нельзя надеяться лишь на медикаментозное лечение и диспансеризацию.

**Ключевые слова.** Коронавирусная инфекция, физическая культура, режим, образ жизни, здоровье, режим питания.

## LIFESTYLE TO FACILITATE RECOVERY FROM COVID-19 CORONAVIRUS INFECTION

Nikolay Vladimirovich Vasenkov<sup>1</sup>, Umar Nailevich Razzakov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>FGBOU HE "KSEU" FSBEI HE KF "RSUP", Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>2</sup>FGAOU HE "K(P)FU", Bukhara Uzbekistan

vnv62@inbox.ru

**Annotation.** The article shows the main consequences of the transferred coronavirus infection covid-19. Recommendations for general hygiene of the body after COVID-19 generally coincide with measures for its prevention due to weakened immunity and the need to prevent re-illness. Conclusions are made: increase physical activity, but within reason, so as not to cause overwork and chronic fatigue, which will only slow down rehabilitation. You can not rely only on drug treatment and medical examination.

**Keywords.** Coronavirus infection, physical culture, regime, lifestyle, health, diet.

**Актуальность.** Мир и, в частности, Россия столкнулись с ужасающими масштабами и последствиями заболеванием – коронавирусом, вынудившим кардинально изменить сложившиеся в обществе устои, привычный образ жизни, чтобы ему противостоять. К сожалению, профилактика оказывается не настолько действенной, как мы на это изначально надеялись – люди болеют. Доктора борются за наши жизни, всё чаще – весьма успешно, но на этом всё не заканчивается. Даже после

выздоровления организм слаб и истощен. И дальнейшая реабилитация только в руках переболевшего [2, с.56; 5, с. 46].

**Цель исследования:** предложить план образа жизни для облегчения восстановления после перенесенной коронавирусной инфекции COVID-19.

Задачи:

1. Рассмотреть влияние COVID-19 на организм;
2. Выделить основные составляющие образа жизни;
3. Раскрыть каждую составляющую образа жизни в соответствии с влиянием COVID-19 на организм человека.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Грустная практика показывает, что нет ни одного человека, который, пройдя лечение от новой коронавирусной инфекции, чувствовал бы себя абсолютно здоровым, поэтому привычный уклад жизни ему не подойдет – нужно его видоизменить для качественной реабилитации. Чтобы понимать, на что сделать упор, рассмотрим для начала урон, наносимый организму COVID-19.

В первую очередь, конечно же, страдает иммунитет и дыхательные пути. Такой вывод можно сделать, внимательно изучив симптомы коронавируса. Чаще всего наблюдаются: повышение температуры, кашель, налицо быстрая утомляемость, пациенты жалуются на потерю обоняния и вкусовых ощущений [2, с.57].

Но COVID-19 наносит урон и зачастую изначально не распознаваемый. Так, заболевшего могут ждать серьезные последствия со стороны сердца, легких, мозга, почек, сосудов и других жизненно важных систем и органов. Причем легкое течение болезни не станет абсолютной гарантией, что последствия вас не коснутся.

Потеря обоняния возникает у 13% переболевших. Выздоровевшие отмечают, что оно обычно проходит в течение месяца, но зафиксированы и случаи потери обоняния до полугода, вкупе с нарушением восприятия вкусовыми рецепторами. Еще одно осложнение – утомляемость. Некоторые жалуются на неспособность даже выполнять повседневные дела и ходить на работу. К неврологическому последствию относятся головная боль, параличи, тревога и депрессия, и наблюдаются практически у 99% пациентов. К этой же группе последствий относятся слуховые галлюцинации, панические атаки, проблемы с памятью. Есть риск развития хронической сердечной недостаточности из-за того, что во время болезни сердце плохо насыщалось кислородом и питательными веществами.

Но самыми опасные последствия COVID-19 наблюдают те, кто обладает хроническими заболеваниями. Орган человека, который у него не отличается здоровьем, попадает под угрозу в первую очередь. [6, с.428].

Среди всех перечисленных последствий в отдельную группу можно выделить постковидный синдром (слабость, учащенное сердцебиение, одышка, забывчивость). Именно он требует к себе повышенного внимания самого переболевшего, а не докторов, и здесь необходимо предпринять определенные действия для восстановления.

Весь образ жизни можно разделить на составляющие: общая гигиена организма, состояние окружающей среды, рацион/питание, наличие/отсутствие полезных/вредных привычек, режим жизнедеятельности [6, с.288].

Рекомендации для общей гигиены организма после COVID-19 в целом совпадают с мерами его профилактики в связи с ослабленным иммунитетом и необходимостью предотвратить повторное заболевание.

Одной из важнейших составляющих является рацион питания. Грамотно подобранное меню ускорит обменные процессы в клетках, улучшит состав крови, окажет стимулирующее действие на иммунную систему. Своевременное выведение шлаков и токсинов снизит нагрузку на почки, облегчит работу печени и сердечно-сосудистой системы [5, с.46]. Оптимальный режим питания: завтрак (до 30% дневного рациона), обед (35% дневного рациона), лёгкий ужин (до 15% дневного рациона), два перекуса. Врачи рекомендуют потреблять ежедневно не менее пяти порций свежих овощей, фруктов, ягод, салатных листьев и зелени, чтобы обеспечить необходимое количество витамина С, бета-каротина, фолиевой кислоты, биофлавоноидов и клетчатки. Не менее важную роль играет и культура употребления пищи: ешьте медленно, в спокойной обстановке, мягкую и жидкую пищу, чтобы еда отнимала как можно меньше сил.

Поработать нужно будет над своими привычками. Реабилитация после COVID-19 – лучшее время, чтобы отказаться от курения и чрезмерного потребления алкоголя. И лучшее время, чтобы приобрести новые полезные привычки – начать закаляться. На первом этапе достаточно обтираться водой комнатной температуры, постепенно можно переходить на контрастный душ, который укрепляет иммунитет, улучшает кровообращение, ускоряет обмен веществ.

Следует акцентировать внимание на режиме жизнедеятельности. Здесь важна «золотая середина» - увеличить физическую активность, но в пределах разумного, чтобы не вызвать переутомления и хронической усталости, которое только замедлит реабилитацию [1, с.26]. Следует

постепенно возвращаться к прежнему режиму жизни, помимо этого внедряя в распорядок дополнительную физическую нагрузку. От тяжелых физических нагрузок лучше на период восстановления отказаться [6, с.429, 6].

**Заключение.** Опрометчивым решением будет надеяться лишь на медикаментозное лечение и диспансеризацию. Ключевое влияние на полное выздоровление оказывает самостоятельная работа – положительный настрой и здоровый образ жизни.

### **Список литературы**

1.Васенков, Н.В. Влияние резко усиленной двигательной активности на регуляцию функций сердца растущего организма / автореферат дис. ... кандидата биологических наук / Казан. гос. пед. ун-т. Казань, 1995.

2.Ибрагимов, И.Ф. Психолого-педагогические аспекты в работе педагога как инструмент по адаптивной физической культуре / И.Ф. Ибрагимов, Э.Ш. Миннибаев, М.С. Журавлева, Т.И. Сергина, Л.И. Серазетдинова /Вестник НЦБЖД. 2020. № 2 (44). С. 56-64.

3.Ибрагимов, И.Ф. Изучение биомеханики движений звеньев тела в момент выполнения упражнения в рамках научного кружка / И.Ф. Ибрагимов, Ф.Ф. Сабирзянова, И.В. Воробьева, Л.М. Никитина, Е.Б. Фомина, С.В. Никитин // Современный ученый. - 2022. - №2. С.184-190.

4.Козлов, В.А. Имунная система и физические нагрузки / В.А. Козлов, О.Т. Кудаева / Медицинская иммунология, 2002. Т.4. №3. С. 427-438.

5.Мифтахов, Р.А. Оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний студентов / Р.А. Мифтахов Н.Н. Шамсияров, О.В. Илюшин / Глобальный научный потенциал. 2019. № 6 (99). С. 45-47.

6.Нагаева Э.И. Средства и методы физического воспитания / Э.И. Нагаева, С.В. Абзалова / Вопросы педагогики. 2021. № 6-1. С. 287-290.

7.Последствия коронавируса: какие бывают осложнения и чем они опасны [электронный ресурс] // РИА Новости, 2021, URL: <https://ria.ru/20210723/oslozhneniya-1742603997.html>.

8.Хайруллин, И.Т. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью / И.Т. Хайруллин., Е.О. Микусов / Вопросы педагогики. 2019. № 5-2. С. 323-326.

**УДК 796**

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ И ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ**

Николай Владимирович Васенков<sup>1</sup>, Тимерлан Эрмекович Рысбеков<sup>2</sup>

Наталья Васильевна Данилова<sup>3</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ» ФГБОУ ВО КФ «РГУП», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>2</sup>ФГАОУ ВО «К(П)ФУ» г. Уральск Казахстан

**Аннотация.** В настоящей статье, базирующейся на анализе актуальных источников научной литературы, предпринимается попытка рассмотрения методов, способов и подходов повышения эффективности обучения и преподавания физкультуры в высшей школе. Особое внимание физической активности уделяется как результативному средству улучшения состояния здоровья студентов вузов.

**Ключевые слова.** Обучение, физическая культура, студент, физическое воспитание, режим питания, здоровье.

## STUDY OF IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF LEARNING AND TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION

Nikolay Vladimirovich Vasenkov<sup>1</sup>, Timerlan Ermekovich Rysbekov<sup>2</sup>

Natalia Danilova<sup>3</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ HE "KSEU" FSBEI HE KF "RSUP", Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>2</sup> FGAOU HE "K(P)FU" Uralsk Kazakhstan

<sup>3</sup>ФГБОУ HE KF "RSUE", Kazan, Republic of Tatarstan

vnv62@inbox.ru

**Annotation.** In this article, based on the analysis of relevant sources of scientific literature, an attempt is made to consider methods, methods and approaches to improving the effectiveness of teaching and teaching physical education in higher education. Special attention is paid to physical activity as an effective means of improving the health of university students.

**Keywords.** Education, physical education, student, physical education, diet, health.

**Актуальность.** Физвоспитание можно назвать ключевой составляющей общего развития и совершенствования человека, индивида, личности. Цель реализации процессов физического воспитания заключается в определении необходимых для здоровой жизнедеятельности людей, аспектов и параметров физической активности, а также в последующем формировании важнейших психофизиологических качеств и норм, направленных на поддержание состояния организма людей на высоких норм [1, с.59].

В контексте рассмотрения физкультурной деятельности людей большое значение имеет молодежь, а именно студенты вузов, поскольку именно они в современном обществе наиболее подвержены физическим и психическим перегрузкам, вызванным стрессом и переживаниями, связанными с учебой, работой, образом жизни. При этом студентами высшей школы, как правило, являются молодые юноши и девушки в возрасте от 18 до 25 лет. Данный возрастной период характеризуется

процессами окончательного формирования взрослого организма. Таким образом, участие в образовательном процессе, трудовая деятельность, специфический распорядок дня и режим питания, необходимость непрерывной адаптации к изменяющимся условиям социума оказывают значительное влияние на молодых людей и предъявляют сегодня повышенные требования к состоянию здоровья обучающихся в вузе студентов. Специалисты и исследователи выявили, что у обучающихся в вузе чрезвычайно низкий интерес к вопросам физического воспитания и физической культуры в целом. Часть ученых заявляют также о том, что среди студентов распространено мнение о слабой эффективности и малой пользе регулярных физических нагрузок. Кроме того, в данном проблемном поле существуют и мифы о вреде физкультуры для людей всех возрастов [2, с.138].

В связи с вышеобозначенным положением дел и со всеми наблюдающимися негативными тенденциями, актуализируется важность рассмотрения эффективных подходов совершенствования физических и психических показателей студентов, укрепления их здоровья и поддержания состояния последнего на высоком уровне с помощью средств и технологий физической культуры, попытка чего и предпринимается в настоящей работе.

**Цель исследования** выявить наиболее эффективные методы, способы и подходы повышения эффективности обучения и преподавания физической культуры в высшей школе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время существует огромное количество научных и методических материалов, в которых говорится о возможностях регулирования психофизического состояния людей, уровня их физподготовки и интересов к физвоспитанию методом выполнения физических упражнений. Исследователи подчеркивают, что популяризация таких положительных аспектов физической культуры среди студентов поспособствовала бы формированию у них мотивационных качеств к занятию спортом, выполнению зарядки и осуществлению иной двигательной физической активности в период учебы в университете.

Одним из самых эффективных в рамках физической культуры и спорта видом деятельности для молодежи считается оздоровительное плавание, поскольку она подразумевает выполнение двигательных физических действий, которые задействуют работу практически всех групп мышц человека. Кроме этого, непосредственно само периодическое нахождение в воде из-за ее химических, гидрофизических свойств и

температуры оказывает благоприятное воздействие на организм и психофизиологию людей.

Что касается образовательного процесса в вузе, то его не всегда удается реализовать с полным учетом всех интересов и предпочтений студентов. Однако если, к примеру, рассматривать результаты исследователей [3, с.53], проводивших опрос в российских высших образовательных учреждениях, то значительное число обучающихся при выборе вида физкультурной деятельности отдает предпочтение именно занятиям по плаванию, которые и так являются самыми полезными для здоровья молодежи.

Что касается осуществления самих занятий физкультурой, то здесь специалисты рекомендуют придерживаться следующих принципов:

- поэтапное наращивание показателей интенсивности физических нагрузок, вне зависимости от видов двигательной активности;
- использование разнообразных научных подходов и средств физической активности, направленных на формирование различных параметров и совершенствование неодинаковых физических качеств;
- систематический характер проведения занятий;
- концентрация, точность и контроль выполнения каждого физического упражнения;
- обращение к достоверным источникам литературы, посвященной физическим нагрузкам;
- соблюдение рекомендаций профессиональных тренеров и квалифицированных преподавателей [5, с.46].

При реализации занятий ФКС исследователи отмечают необходимость акцентировать внимание на игровой деятельности. Неоднократно доказано, что спортивные и физкультурные игры являются действенным инструментом переключения монотонных физических движений и однообразных действий, которые обучающиеся выполняют, находясь в учебных аудиториях, на активно-двигательную деятельность, способную повысить эмоциональные показатели студентов и улучшить настроение, а также образовательную мотивацию. Именно игры дают студентам возможность находиться в здоровой конкурентной и соревновательной среде, полезной для формирования целеполагательной деятельности, умений строить планы, решать задачи и разрабатывать стратегии. Помимо всего прочего, игровая физкультурная деятельность совершенствует двигательную, зрительную, тактильную и мышечную память учащихся, что также весьма полезно в образовательном процессе в целом, поскольку хорошая память позволяет лучше осмысливать изучаемые предметы, сопоставлять факты и оценивать собственные решения, действия [4, с.64].

Как сообщают ученые, огромную роль в задачах повышения эффективности обучения и преподавания ФКС в вузе может сыграть внедрение методик по типу САН (Самочувствие, Активность, Настроение). В этом контексте преподавателям высшей школы важно регулярно проводить тесты САН. Реализация такого подхода, как правило, должна основываться на соответствующих показателях до и после занятий физической культурой [6, с.324].

В качестве примера использования метода САН следует привести результаты его применения на кафедре физвоспитания в Казанском государственном энергетическом университете (рис.) на одном единственном занятии ФКС.

| Критерии теста САН | До занятий | После занятий | Прирост |
|--------------------|------------|---------------|---------|
| Самочувствие       | 4,15±0,05  | 5,34±0,07     | 1,19    |
| Активность         | 4,10±0,10  | 4,89±0,03     | 0,79    |
| Настроение         | 4,27±0,06  | 5,27±0,03     | 1,0     |

Пример реализации метода САН

Как видно из рисунка, тест САН показал прирост по всем рассматриваемым критериям, что говорит об эффективности проведенной физкультурной практики. В последующем данные результаты могут стать основой для преподавательских и педагогических исследований в направлении улучшения образовательного процесса в вузе.

**Заключение.** Таким образом, можно резюмировать, что физическая активность является весьма полезной деятельностью для молодежи и особенно для студентов. В процессе занятий физической культурой обучающиеся высшей школы не только совершенствуют свои физические навыки, но и укрепляют состояние здоровья. Что касается методов и способов повышения эффективности преподавания физкультуры в вузе, то наиболее результативным подходом здесь является учет интересов учащихся и строгое соблюдение рекомендациям научно-методических исследований, разработок.

### Список литературы

1. Васенков, Н.В. Занятия физической культурой студентами энергетического вуза в условиях пандемии / Н.В. Васенков, Р.М. Валиев, И.С. Токмачёва / Вопросы педагогики. 2020. № 12-1. С. 58-60.
2. Васенков, Н.В. Новые методы физического развития студентов - будущих юристов / Н.В. Васенков, Л.Т. Миннахметова, Л.Э. Биккулова, А.Б. Хабибуллин / Перспективы науки. 2020. № 4 (127). С. 137-139.
3. Ибрагимов, И.Ф. Особенности преподавания дисциплин "физическая культура и спорт" и "физическая культура и спорт" (элективные дисциплины) в современных

реалиях образования в вузе / И.Ф. Ибрагимов, Р.Р. Салахиев, Т.С. Власова, Н.М. Закирова, И.Н. Сырова / Современные проблемы науки и образования. - 2021. № 3. - С. 53.

4. Кабаргина, А.А. Физическая культура и спорт в жизни студента / А.А. Кабаргина, С.В. Севодин / Вопросы педагогики. 2021. № 2-1. С. 63-66.

5. Мифтахов, Р.А. Оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний студентов / Р.А. Мифтахов Н.Н. Шамсияров, О.В. Илюшин / Глобальный научный потенциал. 2019. № 6 (99). С. 45-47.

6. Хайруллин, И.Т. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью / И.Т. Хайруллин., Е.О. Микусов / Вопросы педагогики. 2019. № 5-2. С. 323-326.

**УДК 796**

## **ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19 В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН**

Екатерина Алексеевна Васильева<sup>1</sup>, Елена Валерьевна Пескова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>[vasilievakaterina2003@mail.ru](mailto:vasilievakaterina2003@mail.ru), <sup>2</sup>[pes.elena76@mail.ru](mailto:pes.elena76@mail.ru)

**Аннотация.** В настоящее время занятие физической культурой у молодого поколения ушло на второй план. Современная молодёжь начала вести преимущественно сидячий образ жизни, что не оказывает положительного влияния на здоровье. В данной статье рассматриваются задачи физической культуры, польза здорового образа жизни и проблемы современных преподавателей физической культуры. Приведена сравнительная статистика избыточного веса населения России за 2018 и 2021 гг., а также результаты опроса студентов старших курсов о занятиях физической нагрузкой в период пандемии COVID-19.

**Ключевые слова.** Физическая культура, COVID-19, спорт, высшие учебные заведения, избыточный вес, статистика.

## **PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN THE REPUBLIC OF TATARSTAN**

Ekaterina Alekseevna Vasileva<sup>1</sup>, Elena Valerievna Peskova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>KSPEU, Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>[vasilievakaterina2003@mail.ru](mailto:vasilievakaterina2003@mail.ru), <sup>2</sup>[pes.elena76@mail.ru](mailto:pes.elena76@mail.ru)

**Abstract.** Currently, physical education in higher education institutions has taken a back seat for the younger generation. Modern youth began to lead a predominantly sedentary lifestyle, which does not have a positive effect on health. This article discusses the tasks of physical culture, the benefits of a healthy lifestyle and the problems of modern teachers of

physical culture. Comparative statistics of the overweight population of Russia for 2018 and 2021, as well as the results of a survey of senior students about physical activity during the COVID-19 pandemic are presented.

**Keywords.** Physical culture, COVID-19, sports, higher education institutions, overweight, and statistics.

**Актуальность.** В настоящее время занятие физической культурой у молодого поколения ушло на второй план. Современная молодёжь начала вести преимущественно сидячий образ жизни, что не оказывает положительного влияния на здоровье студентов.

**Цель исследования:** рассмотреть, как физическая культура влияет на здоровье человека, и выявить зависимость между избыточным весом и периодом пандемии COVID-19.

Физическая культура — сфера социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности, а также предназначена для поддержания спортивной формы [1].

Физическая культура является обязательной учебной дисциплиной для всех программ подготовки. Она развивает личность человека с разных сторон, стабилизирует физическое и психическое состояние студентов в процессе обучения, а также сохраняет здоровье в период пандемии COVID-19 [2].

Учёными и врачами было многократно доказано, что закаливание и занятие физкультурой хотя бы 3 раза в неделю помогают поддерживать иммунитет во время вирусных заболеваний и минимизируют риск осложнений во время протекания болезни.

Весной 2020 все учебные заведения страны были закрыты на карантин в связи со вспышкой вируса COVID-19. Также было ограничено посещение мест массового скопления людей (спортзалы, фитнес клубы, бассейны и т.п.). Физическая активность населения упала. В связи с этим стали прогрессировать следующие заболевания: ожирение, проблемы с сердечно-сосудистой и опорно-двигательной системами, ухудшение зрения и многое другое.

В учебных заведениях было введено дистанционное обучение. В связи с этим были предусмотрены определённые форматы проведения занятий: групповые и индивидуальные. Групповая работа предполагает работу видеоконференции в «What'sApp», «ZOOM», «Skype» и другие. Трудности данного формата работы:

- Технические проблемы (отсутствие гаджетов, интернета и т.п.)
- Материальные проблемы (отсутствие оборудования)

- Семейные проблемы (невозможность создать тихую обстановку для проведения занятий из-за младших братьев и сестер и т.п.)

Индивидуальная работа заключается в самостоятельном выполнении учеником заданий, и отправка их преподавателю. Трудности индивидуального формата работы:

- Технические проблемы (отсутствие интернета, камеры для съемки задания и т.п.)

- Пассивность учеников (невыполнение физических упражнений, но сделанный отчет по «проведенной» тренировке)

- Большая нагрузка на преподавателей (индивидуальная оценка преподавателем каждой работы)

Почти половина (50%) россиян страдает от ожирения разной степени. Из-за лишнего веса инфекционные заболевания, в том числе COVID-19, протекают тяжелее [3].

Избыточный вес и ожирение – результат формирования аномальных или чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью [4].

По данным Росстата, в 2018-2019 гг. систематически спортом занимались всего 27,5 % жителей (40,3 млн человек) России [5].

Проанализируем статистику случаев избыточного веса в России за 2018г (до начала пандемии) и 2021г (во время пандемии), проведем сравнительный анализ и составим общую схему за данный период. На рисунке 1 представлена статистика случаев избыточного веса за 2018 и 2021 гг.



Рис.1. Статистика случаев избыточного веса населения за 2018 и 2021 гг.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Случаи избыточного веса у подростков увеличились на 3,3%, а у взрослого населения на 18,7%. К группе подростков относились жители от 10-11 до 16-17 лет, взрослые – от 18 лет и старше.

Студенты высших учебных заведений в данном случае относятся к категории «взрослые». В рамках исследования был проведён опрос среди учащихся старших курсов Казанского государственного энергетического университета, в котором приняло участие 159 человек. На рисунке 2 представлены результаты анкетирования.



Рис.2. Результаты опроса студентов старших курсов.

**Заключение.** В ходе проделанной работы, сравнивая полученные результаты можно увидеть, что количество студентов, занимающихся физической нагрузкой в период пандемии меньше на 16% чем не занимающихся. Итак, можно сказать, что избыточный вес населения в период с 2018 по 2021 гг. мог быть связан с недостатком физической нагрузки и домашним образом жизни в период пандемии COVID-19.

### Список литературы

- 1.Наздрачев, Г. О. Занятия физической культурой во время пандемии. / Г. О. Наздрачев, А. С. Машичев. // Молодой ученый. — 2020. — № 20 (310). — С. 489-490.
- 2.Сысоева, Ю. В. Физическая культура в жизни студентов. / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев // Молодой ученый. — 2018. — № 46 (232). — С. 419-420.
- 3.Общественная служба новостей [Электронный ресурс] // URL: <https://www.osnmedia.ru/obshhestvo/v-ran-zabili-trevogu-iz-za-ozhireniya-u-poloviny-rossiyan/?ysclid=lbnidftnc4758807493> (дата обращения: 01.12.2022).
- 4.Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] // URL: <https://www.who.int/ru> (дата обращения: 01.12.2022).
- 5.Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс] // URL: <https://rosstat.gov.ru/opendata/7708234640-sport-2021> (дата обращения: 05.12.2022).

## ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК ФАКТОР ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Елена Владимировна Витун<sup>1</sup>, Мария Владимировна Нерезова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет», Россия

[evv2350@gmail.com](mailto:evv2350@gmail.com)<sup>1</sup>, [maria\\_vityn@mail.ru](mailto:maria_vityn@mail.ru)<sup>2</sup>

**Аннотация.** В статье рассматривается значимость основных волевых качеств личности для будущей профессиональной деятельности обучающихся. Отмечаются возможности физической культуры и спорта для формирования данных качеств. Анализируется тестирование обучающихся после ознакомления с волевыми качествами личности и их классификацией. Разработаны рекомендации по использованию средств физической культуры для формирования волевых качеств личности.

**Ключевые слова.** Физическая культура, спорт профессиональная подготовка, личностные качества, волевые качества

## STUDENTS' VOLITIONAL QUALITIES AS A FACTOR OF ACHIEVING SUCCESS IN PROFESSIONAL ACTIVITIES

Elena Vladimirovna Vitun<sup>1</sup>, Maria Vladimirovna Nerezova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> FGBOU VO Orenburg State University», Russia

[evv2350@gmail.com](mailto:evv2350@gmail.com), [maria\\_vityn@mail.ru](mailto:maria_vityn@mail.ru)<sup>2</sup>

**Annotation.** The article discusses the importance of the main volitional qualities of a person for the future professional activities of students. The possibilities of physical culture and sports for the formation of these qualities are noted. The testing of students after getting acquainted with the volitional qualities of the individual and their classification is analyzed. Recommendations on the use of physical culture means for the formation of volitional qualities of a person have been developed.

**Key words.** Physical culture, sports, professional training, personal qualities, volitional qualities

**Актуальность.** Формирование личности будущего специалиста в вузе представляет собой сложный и многогранный процесс. Успех данного процесса обеспечивается, главным образом, его организацией и планированием, созданием внешних и внутренних условий для развития и проявления необходимых личностных качеств обучающихся, а также возникновения знаний, умений и навыков, их системного единства и гармоничного сочетания.

Немало трудов посвящено проблеме профессиональной подготовки специалистов различного профиля (В. И. Андреев, А. Г. Асмолов, С.Л. Батышев, А.А. Беляева, А.Ф. Волков, А.А. Деркач, М.С. Каган, А.А. Леонтьев, В.А. Петровский, А.А. Реан и др.).

В современной психолого-педагогической литературе представлены результаты исследований, посвященные формированию личностных и волевых качеств, активизации учебно-познавательной деятельности обучающихся, совершенствованию психолого-педагогической подготовки будущих специалистов.

«Физическая культура и спорт» как учебная дисциплина является обязательной для всех специальностей вуза. И она служит средством формирования всесторонне развитой гармоничной личности, а также фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния обучающихся необходимого для будущей профессиональной деятельности [2].

Физическое воспитание обучающихся как составная часть образовательного процесса способствует формированию у них физических, морально-психологических и нравственных качеств [1].

В настоящее время можно выделить существующее противоречие: между высоким учебно-методическим потенциалом дисциплины «Физическая культура и спорт» и неэффективным его использованием в разносторонней подготовке будущих специалистов.

Считаем необходимым более продуктивную реализацию данной дисциплины для формирования у обучающихся именно тех волевых и личностных качеств, которые будут способствовать повышению эффективности профессиональной подготовки к конкретной профессиональной деятельности.

В аспекте нашего исследования мы более подробно рассматриваем значимость физической культуры в формировании волевых качеств личности. Волевые качества выбраны нами в связи с тем, что именно они определяют умение человека направлять свою деятельность в соответствии с поставленными задачами, преодолевать трудности и возникающие препятствия в профессиональной деятельности.

Таким образом, **целью исследования** является определение основных волевых качеств личности и их влияние на будущую профессиональную деятельность.

В соответствии с поставленной целью нами были определены и решены следующие задачи исследования:

- изучить специальную литературу по проблеме исследования;

- ознакомить обучающихся с волевыми качествами личности;
- провести анкетирование обучающихся,
- выполнить анализ полученных результатов;
- разработать рекомендации по использованию средств физической культуры для наиболее эффективного формирования волевых качеств.

Анализ специальной литературы по теме исследования показал нам, что волевые качества признаются многими зарубежными (Р. Ассаджиоли, Ж. Пэйо и др.) и отечественными (Ф. Н. Гоноболин, П. А. Рудик, А.Ц. Пуни и др.) учеными важным фактором достижения успеха в различной профессиональной деятельности. В связи с чем, поиск методов и средств их формирования является достаточно значимым процессом.

Существует большое количество подходов к определению понятий «воля» и волевые качества человека. Но большинство исследователей убеждены, что воспитание воли – это управляемый процесс, и волевые качества вырабатываются, так же как и любые другие качества под воздействием педагога.

Волевые качества представляют собой способность человека достигать поставленных целей в условиях реальных трудностей [3]. Волевые качества формируются только в процессе преодоления трудностей, и происходит это только тогда, когда человек уверен в необходимости формирования у него данных качеств.

На начальных этапах формирования волевых качеств у обучающихся очень важными являются такие условия, как соблюдение режима труда и отдыха, регулярное выполнение физических упражнений, отказ от вредных привычек и др.

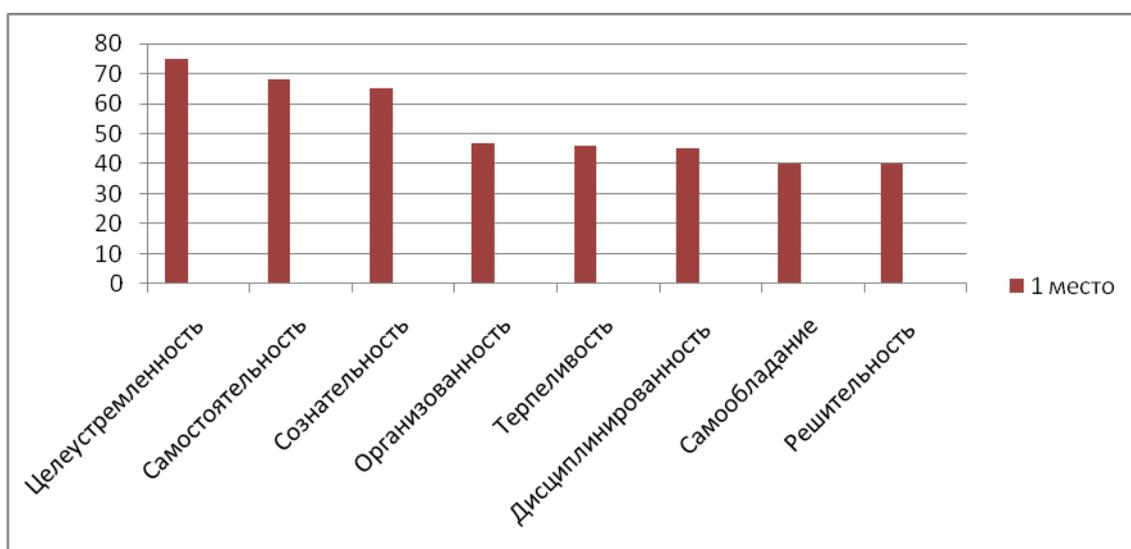
Как было отмечено ранее, дисциплина «Физическая культура и спорт» обладает целым арсеналом средств для формирования волевых качеств обучающихся. В процессе занятий физическими упражнениями занимающимся часто приходится преодолевать трудности: а именно бороться со стрессовыми факторами, с нарастающим утомлением, напряжением, болью, страхом. Сохранять уравновешенность и внутреннюю гармонию в сложных ситуациях позволяют хорошо развитые волевые качества.

Исследовательская часть нашей работы состояла в определении отношения обучающихся к волевым качествам, необходимым для будущей профессиональной деятельности. Учеными выделяются следующие волевые качества личности: целеустремленность, ответственность, работоспособность, активность, терпеливость, решительность, сознательность и др.

По Е.П. Ильину решительность, настойчивость, инициативность, собранность и самообладание признаются основными, а остальные дополнительными качествами [4].

Студентам первого курса, обучающимся по специальностям: психология (общий профиль), психология служебной деятельности и социология (всего 100 человек) было предложено распределить обозначенные выше волевые качества в порядке значимости, на их взгляд, а также выбрать волевые качества, считающиеся основными.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты анкетирования показали нам, что 75% респондентов поставили на первое место целеустремленность, 68% – самостоятельность, 65% – собранность, 47% – организованность, 46% – терпеливость, 40 % – самообладание и решительность (рис.).



Волевые качества в порядке значимости для обучающихся

Таким образом, ведущее место, по мнению обучающихся, занимают три из шести основных качеств, а именно: целеустремленность, самообладание и решительность, а остальные вообще не входят в иерархическое ядро волевых качеств, играющих с точки зрения ученых ведущую роль в поведении и деятельности человека. На основании анализа анкетирования мы можем сделать вывод о недостаточной степени сформированности отношения обучающихся к основным волевым качествам, а также о недооценке значительной роли волевых качеств для профессиональной деятельности.

Далее нами были разработаны рекомендации по использованию средств физической культуры в учебном процессе обучающихся. В связи с тем, что процесс регулярных занятий физической культурой предполагает

развитие не только физических, но и психологических, а также волевых и личностных качеств, их формирование происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов [5]. Также в процессе занятий у обучающихся вырабатывается способность комфортно чувствовать себя в коллективе.

Мы считаем целесообразным рекомендовать для использования в учебном процессе следующие средства и методы физической культуры:

- упражнения с набивными мячами, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической лестнице, упражнения со скакалкой;

- отдельные приемы, взятые из спортивных игр. Например, волейбол: мягкий приём мяча, точную его подачу, игру в небольшом кругу; баскетбол: броски по корзине, ведение мяча с изменением направления;

- легкоатлетические упражнения, такие как: бег с ускорением из различных исходных положений, бег на средние дистанции, прыжки в высоту и длину с разбега;

- эстафеты и подвижные игры.

Кроме того в каждое занятие следует обязательно включать упражнения из профессионально-прикладной физической культуры (ППФП).

К упражнениям ППФП можно отнести такие, которые способствуют развитию вестибулярного аппарата и координации движений: упражнения на равновесие, кувырки вперед-назад, различные эстафеты, бег с препятствиями и т. д.

Также необходимо использовать упражнения для развития выносливости, например, беговые упражнения, плавание, передвижение на лыжах, спортивные игры, специальные упражнения, связанные с задержкой дыхания. Главное условие развития выносливости – это выполнение упражнений не менее тридцати минут.

Для развития волевых и личностных качеств необходимо создавать на занятиях такие условия, в которых обучающиеся будут проявлять инициативу, верить в свои силы и способности. Замечания по устранению ошибок при выполнении упражнений должны выполняться в корректной форме, чтобы снизить у обучающихся появление робости и неуверенности, и способствовать возникновению желания достичь высоких результатов. Выполнение всех упражнений и двигательных действий должно осуществляться в точном соответствии с их описанием и проходить под непосредственным контролем преподавателя.

Немаловажную роль в формировании волевых качеств, по мнению Ж. Пэйо, играет самовоспитание [6].

Приемы самовоспитания должны содержать следующие требования:

- формирование привычки преодолевать незначительные трудности;
- отсутствие самооправдания;
- выполнение принятых решений;
- соблюдение режима дня и др.

Кроме того, соблюдение установленной спортивной формы одежды, этики поведения на занятиях и определенных требований будут способствовать воспитанию в учениках дисциплинированности и чувства собственного достоинства.

В **заключении** можем отметить, что анализ литературы по проблеме исследования позволил нам выделить основные волевые качества личности и прогнозировать их влияние на успех будущей профессиональной деятельности обучающихся. Также была рассмотрена роль средств физической культуры в формировании не только физических, но и личностных и волевых качеств человека.

Было исследовано отношение обучающихся к волевым качествам личности и их значимости для профессиональной деятельности. В связи с тем, что обучающиеся недооценивают ведущую роль волевых качеств личности в процессе подготовке к профессиональной деятельности, были разработаны и предложены физические упражнения, способные оказать влияние на формирование волевых качеств личности и изменить отношение к их необходимости в профессиональной деятельности.

### **Список литературы**

1. Ахметов, А.М. Воспитание морально-волевых и психофизических качеств студентов средствами физической культуры. // Материалы всероссийской научно-практической конференции «О повышении роли физической культуры и спорта в развитии личности студентов»(17-18 ноября 2011года). – М., 2011. – 316 с.
2. Витун, Е.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурных вузов на основе ценностных ориентаций: дисс. Канд. Пед. Наук: 13.00. 08 / Е.В. Витун. – Магнитогорск, 2007. – 158 с.
3. Захарова И.Н. Волевые качества личности / И.Н. Захарова. // Молодой ученый. – 2019. – № 29 (267) – С. 84-86.
4. Ильин, Е. П. Психология воли: учебник для вузов / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2010. – 228 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.
6. Пэйо, Ж. Воспитание воли / Ж. Пэйо. – Минск, Беларуская Энциклопедыя, 2004. – 201 с.

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Сабина Римовна Галимова<sup>1</sup>, Ильдар Фаисович Ибрагимов<sup>1,2,3</sup>, Елена Сергеевна Палагушкина<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Казанский государственный энергетический университет;

<sup>2</sup> Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России;

<sup>3</sup> Казанский государственный медицинский университет,  
г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>gsabinarim2004@gmail.com, <sup>2</sup>ibraildar@yandex.ru, <sup>3</sup>palagushkina.elenaa@yandex.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается степень влияния физической культуры на жизнь современных студентов, как помогает в учебе и улучшает общее самочувствие обучающихся.

**Ключевые слова.** Физическая активность, качество образования, урок физической культуры, самосовершенствование, учебный процесс, студенческая жизнь.

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Sabina Rimovna Galimova<sup>1</sup>, Ildar Faisovich Ibragimov<sup>1,2,3</sup>, , Elena Sergeevna Palagushkina<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Kazan State Power Engineering University;

<sup>2</sup> Kazan Institute (branch) "All-Russian State University of Justice" of the RPA of the Ministry of Justice of Russia;

<sup>3</sup> Kazan State Medical University  
Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>gsabinarim2004@gmail.com, <sup>2</sup>ibraildar@yandex.ru, <sup>3</sup>palagushkina.elenaa@yandex.ru

**Annotation.** This article examines the degree of influence of physical culture on the life of modern students, how it helps in studying and improves the general well-being of students.

**Keywords.** Physical activity, quality of education, physical education lesson, self-improvement, educational process, student life.

**Актуальность.** Проблема воспитания здорового поколения остро стоит в современном мире. Неправильное отношение студентов к занятиям физкультурой в высших учебных заведениях негативно сказывается на состоянии их здоровья. Для высших учебных заведений основной задачей образовательного процесса является подготовка специалистов с

использованием различных форм организации учебно-воспитательного процесса, которые позволяют выпускникам успешно использовать знания, полученные в дальнейшей работе. Чтобы молодой специалист мог в полной мере использовать свои профессиональные навыки, необходимо поддерживать хорошее состояние здоровья и высокую работоспособность. Это можно развить с помощью постоянного и хорошо организованного обучения. Среди задач, решаемых в области физической подготовки в университете, важное место занимают повышение трудоспособности, развитие основных физических качеств и значительное улучшение состояния организма. Таким образом, качество физической подготовки имеет не только свое собственное значение для каждого выпускника, но и социальное и экономическое значение [3].

Анализируя все это, стоит еще раз подчеркнуть значение и роль физической культуры в образовательном процессе. В целом, повышение уровня физического воспитания до надлежащего уровня автоматически повышает уровень образования. Поэтому в структуре высшего образования физическая культура должна занимать видное место среди других предметов; способствовать решению важных общеобразовательных задач и формированию у учащихся правильного и здорового образа жизни [7].

**Цель исследования.** Целью физического воспитания в университете является правильное развитие физических качеств, повышение трудоспособности, необходимость здорового образа жизни и совершенствование профессиональных качеств специалиста. На уроках физкультуры для школьников спорт является неотъемлемой частью физического воспитания. Физическая культура в вузах рассматривается как составная часть гуманитарного образования, она является результирующим фактором, объединяющим влияние различных форм физической активности на формирование профессиональных компетенций. Дисциплина "Физическая культура" является обязательным предметом для обучения выпускников различных специальностей и выполняет определенные функции с учетом специфических требований специальности. Потребность в занятиях физкультурой реализуется в мотивирующей и контролирующей силе поведения учащегося. Студенты проявляют большой интерес к выбору движений и определению степени физической нагрузки, к общению, контактам и досугу: играм, развлечениям, отдыху, повышению качества физической и спортивной деятельности [4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Идея уже неоднократно высказывалась в том, что среди основных факторов, влияющих на индивидуальное здоровье человека, наиболее важным является его образ жизни. Это позволяет поддерживать высокий уровень здоровья более чем на 50%. Здоровье - это общая неотъемлемая черта, человеческое качество, которое является основой жизни. Однако в молодежной среде она остается абстрактным понятием, не требующим особых индивидуальных усилий для ее сохранения и дальнейшего развития. Между тем, здоровье играет роль постоянного интегратора всех личностных качеств человека: его способностей, склонностей, темперамента, волевых качеств, эмоционального состояния, мотивов поведения, физических и умственных способностей, социальных установок [5]. Качество и количество здоровья определяют действия личности, особенности ее самореализации. Новая культура здравоохранения в этом смысле является не чем иным, как одним из важных инструментов деятельности, которые могут быть использованы для достижения лучших результатов. Вопреки сомнениям нашей молодежи в пользу физической культуры и необходимости регулярных занятий, мировой опыт показывает, что эти занятия успешно формируют систему человеческих мотивов, которая во многом определяет ближайшие и отдаленные перспективы их жизни, задавая направление личностного развития, стимулируя и мобилизуя их активность. Физическая культура возникла и развивалась не столько как метод совершенствования тела, сколько как универсальный способ оставаться в естественной среде, не разрушать ее, а обогащать [1].

Проблема формирования культуры здоровья вытекает из проблемы удовлетворения личностью ряда актуальных потребностей в повседневной жизни. Полностью обеспечить "охрану здоровья", то есть жизнедеятельность человека в условиях современной жизни, сегодня ни школа, ни медицина, ни полиция, даже родители не могут этого сделать. Это следует признать и научить детей нести ответственность за свое здоровье и здоровье своих близких. В основе этой ответственности лежат основные ключевые слова: я хочу - я могу - я умею. Чтобы выяснить, какое место занимает здоровье в системе ценностей студентов, и каковы могут быть основные мотивы здорового образа жизни молодых студентов, было проведено социологическое исследование. Объектом исследования были выбраны студенты с проблемами здоровья, которые занимаются физкультурой в специальной медицинской группе, потому что им легче

сравнивать положительное влияние физического воспитания на здоровье и успех в освоении будущей профессии [5].

Результаты опроса были подвергнуты стандартному компьютеризированному статистическому анализу. Результаты самооценки физического и социального благополучия были следующими: только 16% студентов оценили свое состояние здоровья как "хорошее", а 44% - как "удовлетворительное". Треть респондентов (32%) заявили, что у них не было никаких трудностей с этим заболеванием. 29% часто вынуждены ограничивать себя в активных физических нагрузках, 19% боятся будущей жизни, 17% не уверены в своих силах. Большинство респондентов понимают неизбежность осложнений в будущей жизни в связи с состоянием своего здоровья. Несмотря на низкий уровень физического и социального здоровья, 67% респондентов "время от времени" беспокоятся о своем здоровье, и только 27% делают это постоянно. Более половины студентов (58%) осознают, что их здоровье во многом зависит от них самих. Однако 46% респондентов заявили, что могут изменить свое отношение к собственному здоровью "только в случае болезни" или "в случае реальной угрозы заболевания" (35%). Это указывает на несоответствие между потребностью в здоровье и усилиями, которые студенты прилагают для поддержания и укрепления своего физического и эмоционального благополучия.

После того, как были проанализированы причины неадекватного отношения учащихся к здоровью и выявлен ряд их жизненных ценностей. Семья (29%), материальное благополучие (26%), здоровье (17%) и образование (16%) заняли первые позиции. Творчество и виды работы, приносящие пользу людям; потребность в духовном развитии, к сожалению, оказалась в нижней части рейтинга. Только 23% респондентов считают здоровье необходимым условием для достижения успеха в жизни; 58% ожидают, что жизненные цели будут достигнуты благодаря силе характера; 16% заявили, что образование является ключом к успеху; 10% - материальное благополучие.

Эти данные подтверждают известный факт, что в обществе среди молодежи бытует устойчивое мнение, что жизненный успех связан с финансовой безопасностью, прагматизмом в учебе и карьерным ростом. Это может повлиять на поведение молодых людей только в том случае, если они решают, следует ли им посещать занятия по физическому воспитанию. Реалистично оценивая свои неадекватные усилия по поддержанию и укреплению здоровья, 68% респондентов оценили свой

образ жизни как "в некоторой степени" здоровый, 12% - как здоровый и 16% - как нездоровый.

Полученные результаты, с одной стороны, подтвердили идею о стереотипном взгляде учащихся на физическую культуру как на средства улучшения мышечной работы и увеличения своей массы. А с другой – подтвердили идею о полном непонимании того факта, что мышечная активность отражается в эмоционально-образном мышлении, без которого невозможны научные знания, активная жизнедеятельность, успешное развитие и развитие, реализация личных и профессиональных планов.

Следовательно, студентам необходимо развивать устойчивую мотивацию к занятиям в свободное время, для чего они могут, например, включить в текущее обучение в университетах специальные упражнения и игры, показателем эффективности которых будет качество усвоения и необходимый уровень знаний, умений и навыков для достижения успеха в выбранной вами профессии [6].

**Заключение.** Здоровье - главный фактор, определяющий не только гармоничное развитие молодого человека, но и успех в овладении профессией, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, то есть общее самочувствие. Благодаря профессионально применяемой физической культуре создаются условия для успешного овладения определенной профессией и эффективного выполнения работы. На производстве это вводная гимнастика, перерывы в физической подготовке, минуты физической культуры, упражнения для восстановления сил после работы и т.д. Содержание и состав профессионально применяемых средств физической культуры, а также порядок их использования определяются особенностями трудового процесса [2].

### Список литературы

1. Барчуков И. С. Назарова. Ю. А. Физическая культура и физическая подготовка Москва 2018. С 352.
2. Бирюков С.В. Модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях страны /С. В. Бирюков// Материалы 4-й Всероссийской научно-практической конференции, г. Воскресенск, 7-8 декабря 2006 г.- М., 2019. - с.24-29.
3. Евсеев С. П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы. Москва 2020. С 272. 5.
4. Зотова, Ф.Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 2020.-№5.-с.83-87.
5. Ибрагимов И.Ф., Салахийев Р.Р., Власова Т.С., Закирова Н.М., Сырова И.Н. Особенности преподавания дисциплин «физическая культура и спорт» и «физическая культура и спорт» (элективные дисциплины) в современных реалиях образования в ВУЗЕ // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 3; URL:

<http://www.science-education.ru/article/view?id=30859> (дата обращения: 09.06.2021).  
DOI:10.17513/spno.30859

6. Кайнова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. СПб 2021. С 144.

7. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания. – М.: Теория и практика физической культуры, 2021. -185 с.

**УДК 796.011.1**

## **ВЛИЯНИЕ ОЧНЫХ ТУРНИРОВ ПО КОМПЬЮТЕРНОМУ СПОРТУ НА СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНЫЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА**

Гильманшин Руслан Алмазович

ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

nixse@mail.ru

**Аннотация.** В этой статье рассматривается, как участие на очных турнирах по компьютерному спорту способно повлиять на социально-коммуникативные качества человека. Видео игры, являясь одним из продуктов цифровых технологий, повлекли за собой как негативные, так и отрицательные последствия. Компьютерный спорт, создавшийся после бурного развития видео игр, способен принести определенную пользу.

**Ключевые слова.** Компьютерный спорт, кибер-спорт, социально-коммуникативные качества.

## **INFLUENCE OF FACE-TO-FACE COMPUTER SPORTS TOURNAMENTS ON HUMAN SOCIO-COMMUNICATIONAL QUALITIES**

Gilmanshin Ruslan Almazovich

FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

nixse@mail.ru

**Annotation.** This paper discusses how participation in full-time computer sports tournaments can affect the social and communicative qualities of a person. Video games, being one of the products of digital technology, have had both negative and negative consequences. Computer sports, created after the rapid development of video games, can bring certain benefits.

**Keywords.** Computer sports, e-sports, social and communicative qualities.

**Актуальность.** Современный мир характеризуется всё более тесным взаимодействием с цифровыми технологиями. Цифровизация и компьютеризация практически с каждым днем всё глубже проникает во все

слои жизни людей. Современный человек на протяжении 24 часов в сутки так или иначе контактирует с цифровыми технологиями. Пробуждение с «умным» будильником, проверка электронной почты, заказ доставки еды с помощью приложения, отслеживание физической активности с помощью фитнес-браслетов – всё это неотъемлемая часть человека, идущего в ногу со временем.

Цифровизация и компьютеризация также присутствует в области отдыха и досуга. Одним из самых популярных видов отдыха современного человека является просмотр разнообразного развлекательного контента в интернете и видеоигры.

**Цель исследования.** В данной статье мы рассматриваем, как участие в очных турнирах по компьютерному спорту способны повлиять на социально-коммуникативные качества человека.

У процесса цифровизации и компьютеризации есть свои положительные и отрицательные стороны. На бытовом уровне они помогают упростить жизнь человеку, а на более глобальном уровне компьютерные технологии являются неотъемлемой частью жизни. Но также современные технологии могут негативно сказываться на личности.

Интернет-аддикция (интернет-зависимость), игромания – одни из немногих проблем, которые привнесли за собой современные технологии. Интернет-аддикция и игромания, неблагоприятно влияющие на психику личности, несомненно, негативно сказываются на социально-коммуникативных качествах человека [1,2].

Как было сказано ранее, просмотр фильмов, сериалов, разнообразных развлекательных видео и компьютерные игры являются одним из наиболее предпочтительных видов отдыха современного человека. Это подтверждается исследованием Высшей школы экономики, по данным которых в России около 65 млн. геймеров [4]. По данному исследованию также можно сделать вывод, что компьютерный спорт имеет высокую популярность в стране.

В данном исследовании мы хотим показать, что компьютерный спорт, а именно участие на турнирах очного формата способны положительно повлиять на социально-коммуникативные качества [3,5].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами был проведен опрос среди 16 респондентов, регулярно принимающих участие (не менее одного раза в два месяца) на турнирах по компьютерному спорту, а именно по кибер-футболу (футбольный симулятор «FIFA 23»). Опрос направлен на выявление влияния очных турниров по компьютерному спорту на социально-коммуникативные качества человека. Результаты указаны на

рисунках 1-5.

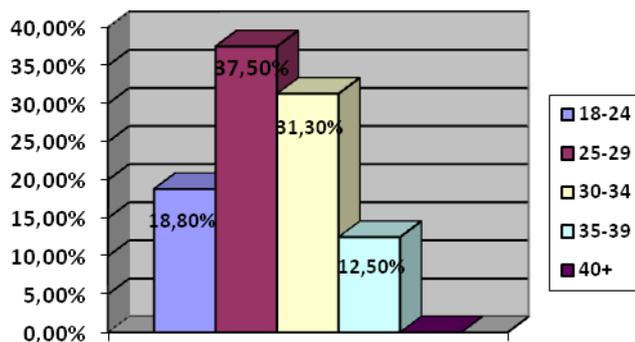


Рис. 1 Ваш Возраст?

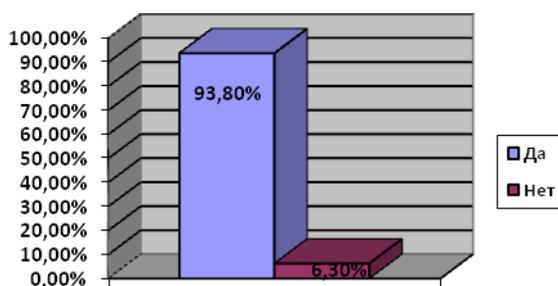


Рис. 2 Общаетесь ли Вы с другими участниками турнира?

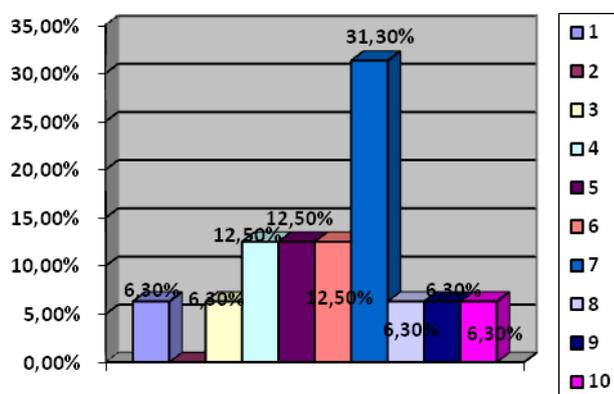


Рис. 3 По шкале от 1 до 10 оцените ваше общение с другими участниками турнира. 1 - минимальный контакт с участниками турнира; 10 - максимальное взаимодействие с участниками турнира.

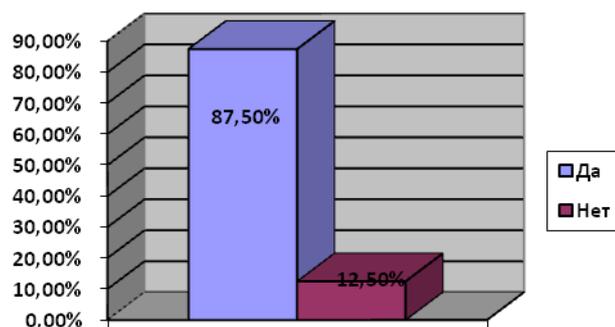


Рис. 4. Заводите ли Вы новые знакомства по окончании турнира?

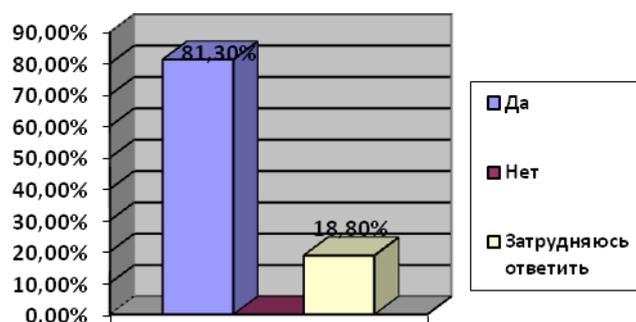


Рис.5 Чувствуете ли Вы положительное влияние очных турниров на социально-коммуникативные качества?

Согласно проведенному опросу среди респондентов, регулярно принимающих участие на турнирах по компьютерному спорту, можно подтвердить, что данные турниры положительно влияют на социально-коммуникативные качества человека. Более 90% респондентов в той или иной степени общаются с другими участниками турнира. 87,5% заводят новые знакомства. Общение – это процесс, при котором устанавливаются и развиваются контакты между людьми, происходит обмен мнений, мыслей, порождающее потребностями совместной деятельности. Процесс «общения» был изучен в работах Б. А. Ананьева, В. М. Бехтерева, А. А. Бодалева, Л. С. Выготского, А. А. Леонтьева, А. Н. Леонтьева, В. Н. Мясищева, С. Л. Рубинштейна и др. Именно непосредственное общение является одним из наиболее эффективных инструментов развития социально-коммуникативных качеств.

**Заключение.** Цифровизация и компьютеризация всё больше охватывает мир и приносит за собой как положительные, так и отрицательные последствия. Компьютерные игры, как продукт современных технологий также имеют свои недостатки, но при правильном использовании этого продукта можно добиться

положительных результатов. Организация очных турниров по компьютерному спорту является одним способ решения проблем, связанных с социально-коммуникативными качествами. Именно поэтому со стороны учёных необходимо уделять должное внимание этому спортивному направлению.

### **Список литературы**

1. Исяндавлетов А.И., Хайруллин И.Т. Киберспорт как современный феномен: положительные и отрицательные стороны // Настоящее и будущее компьютерного спорта. Актуальные вопросы развития киберспорта в России. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 31-36.

2. Николаева А.А., Васенков Н.В. Киберспорт как вид спорта и будущая профессия в жизни студента // Современные проблемы физического воспитания и спорта, безопасности жизнедеятельности в системе образования. Сборник научных трудов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной юбилею доктора педагогических наук, профессора Л.Д. Назаренко. С. 523-525.

3. Матвеева А.И., Васенков Н.В. Инновационная деятельность в сфере физической культуры и спорта // Современные проблемы физического воспитания и спорта, безопасности жизнедеятельности в системе образования. Сборник научных трудов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной юбилею доктора педагогических наук, профессора Л.Д. Назаренко. Под редакцией Л.И. Костюниной. 2019. С. 505-509.

4. Пащев, Ш. Б. Киберспорт как средство развития личности / Ш. Б. Пащев // SCIENCE TIME. – 2016. – № 5(29). – С. 512–515.

5. Сизова И.Р., Ибрагимов И.Ф., Адебас И.И. Инновационные методы преподавания физической культуры и спорта в вузе // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии. Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань, 2022. С. 339-342.

**УДК 796**

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНЫЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ- ИНОСТРАНЦЕВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

Руслан Алмазович Гильманшин<sup>1</sup>, Азамат Кенесович Умурзаков<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

[nixse@mail.ru](mailto:nixse@mail.ru)<sup>1</sup>, [azamatumurzakov552@gmail.com](mailto:azamatumurzakov552@gmail.com)<sup>2</sup>

**Аннотация.** В данной работе рассматривается влияние занятий по физической культуре, проводимые в рамках обучения в высшем учебном заведении, на социально-коммуникативные качества иностранных студентов. В рамках исследования был проведен социологический опрос среди студентов арабской группы КГЭУ. Опираясь на результаты опроса, были сделаны выводы о влиянии занятий физической культурой на процесс воспитания социально-коммуникативных качеств у иностранных студентов и их адаптации в целом.

**Ключевые слова.** Социально-коммуникативные качества, иностранные студенты, межличностное общение, адаптация, физическая культура.

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE SOCIAL AND COMMUNICATIVE QUALITIES OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS

Ruslan Almazovich Gilmanshin<sup>1</sup>, Azamat Kenesovich Umurzakov<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

nixse@mail.ru<sup>1</sup>, [azamatumurzakov552@gmail.com](mailto:azamatumurzakov552@gmail.com)<sup>2</sup>

**Annotation.** This paper examines the impact of physical education classes, conducted as part of training at a higher educational institution, on the social and communicative qualities of foreign students. As part of the study, a sociological survey was conducted among students of the Arab group of KSPEU. Based on the results of the survey, conclusions were drawn about the impact of physical education classes on the process of educating foreign students' social and communicative qualities and their adaptation in general.

**Keywords.** Social and communicative qualities, foreign students, interpersonal communication, adaptation, physical.

**Актуальность.** Адаптация представляет собой сложный процесс взаимодействия иностранных студентов с новой культурной и социальной средой, а также преодоление языкового барьера. Длительность данного процесса является не нормированной, так как зависит непосредственно от самой личности, ее социально-коммуникативных способностей. Иными словами адаптация зависит от индивидуально-психологических свойств личности, отвечающих нормам и принципам коммуникативной деятельности, гарантирующие ее реализацию. Данные способности отвечают за личностное и деловое общение и обладают сложной конструкцией, включают в себя способности личности организовывать общение, слушать собеседника, сострадать, находить решение в конкретных ситуациях, контактировать с окружающими. Данные навыки представляют особую ценность для организации комплексного подхода к получению образования [3].

Развитие социально-коммуникативных качеств способствует формированию фундамента их профессиональной социализации. Под этим понимается не только приобретенные навыки, знания, умения в

определенной области, но и возможность продуктивного взаимодействия, отталкиваясь от ценностей и норм профессионального сообщества, несение ответственности за результат работы перед окружающими. Для активного приобретения данных навыков, иностранные студенты должны иметь возможность самовыражения, возможность поделиться своими чувствами, должна присутствовать мотивация [5].

**Цель исследования.** В данной статье рассматривается, как занятия физической культурой способны повлиять на уровень социально-коммуникативных качеств студентов технического вуза. Физическая культура является одним из действенных инструментов, направленных на ускорение и упрощение процесса адаптации иностранцев в новой социокультурной среде. Регулярные занятия физической культурой подают снижению напряжения между студентами разных стран, помогают преодолеть языковой барьер. Особенно важны для адаптации командные игры, в них студенты непосредственно взаимодействуют между собой, а общение может происходить в невербальной форме. Также проведение различных спортивных мероприятий для иностранных студентов, их участие в разных ролях: игрока, болельщика, зрителя, привлечение к организации подобных мероприятий отечественных студентов-активистов студенческого спортивного клуба, оказывают положительный эффект на процесс адаптации и способствуют появлению межкультурного общения [2].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В целях оценки влияния занятий физической культурой на процесс адаптации иностранных студентов и формирования у них социально-коммуникативных качеств был проведен социологический опрос. Респондентами выступили студенты арабской группы Казанского государственного энергетического университета. Результаты опроса приведены ниже в таблицах.

**Таблица 1**

**Принимаете ли Вы участие в спортивной деятельности университета?**

| Варианты ответов:                                      | %    |
|--|------|
| Участвую во всех спортивных мероприятиях               | 15,4 |
| Принимаю участие в спортивных мероприятиях как зритель | 7,7  |
| Посещаю спортивную секцию                              | 15,4 |
| Состою в студенческом спортивном клубе                 | 2,6  |
| Не принимаю участия                                    | 48,7 |
| Другое   | 10,3 |

Из процентного соотношения ответов видно, что практически половина студентов не принимает участия в спортивной жизни университета, а процент иностранных студентов активистов минимален.

**Таблица 2**

Как часто вы ходите на занятия по физической культуре?

| Варианты ответов:   | %    |
|---------------------|------|
| Согласно расписанию | 52,6 |
| Очень редко         | 7,9  |
| Не хожу             | 28,9 |
| Хожу на секцию      | 10,5 |

По данным таблицы 2 видим, что большая часть студентов стабильно посещает занятия по физической культуре, при этом почти треть не посещает занятия, что вызывает беспокойство.

**Таблица 3**

Помогают ли совместные занятия физической культурой познакомиться ближе с иноязычными студентами?

| Варианты ответа: | %    |
|------------------|------|
| Да               | 67,6 |
| Нет              | 32,4 |

По данным таблицы 3 видим, что больше двух третей студентов считает, что совместные занятия физической культурой позволяют познакомиться с местными студентами.

**Таблица 4**

Насколько сильно мешает языковой барьер на совместных занятиях физической культурой с иноязычными студентами?

| Варианты ответов:   | %    |
|---------------------|------|
| Не мешает           | 19,4 |
| Немного мешает      | 72,2 |
| Очень сильно мешает | 8,3  |

По данным таблицы 4 можем сказать, что более чем две трети респондентов испытывают незначительные трудности, а практически пятая часть не испытывает трудностей в принципе.

**Таблица 5**

Какие трудности Вы испытываете на занятиях физической культурой, с чем они связаны?

| Варианты ответов:                           | %    |
|---|------|
| Никаких трудностей не испытываю             | 38,2 |
| Языковой барьер                             | 35,3 |
| Высокий уровень физических нагрузок         | 8,8  |
| Недостаточный уровень физической подготовки | 14,7 |
| Недостаточный уровень социализации          | 2,9  |

По данным таблицы 5 можно сказать, что главным препятствием комфортным занятием физической культурой является языковой барьер (более трети опрошенных), треть опрошенных не испытывает трудностей на занятиях физической культурой.

**Таблица 6**

Как, по Вашему мнению, занятия физкультурой влияют на адаптацию иностранных студентов и их социально-коммуникативные качества?

| Варианты ответов: | %    |
|-------------------|------|
| Никак не влияет   | 33,3 |
| Положительно      | 66,7 |
| Отрицательно      | 0    |

По данным таблицы 6 видим, что две трети студентов видят только положительное влияние занятий по физической культуре на процесс адаптации, когда как оставшаяся треть не видит никакого влияния.

**Таблица 7**

Считаете ли Вы занятия физкультурой обязательной частью процесса адаптации и обучения в университете иностранных студентов?

| Варианты ответов:    | %    |
|----------------------|------|
| Да                   | 54,1 |
| Нет                  | 37,8 |
| Затрудняюсь ответить | 8,1  |

По данным таблицы 7 видим, что больше половины респондентов считают, что занятия физической культурой является неотъемлемой частью адаптации, когда как более чем треть имеют противоположное мнение.

**Таблица 8**

Помогает ли Вам занятия физической культурой адаптироваться и общаться с иноязычными студентами?

| Варианты ответов:    | %    |
|----------------------|------|
| Да                   | 62,2 |
| Нет                  | 24,3 |
| Затрудняюсь ответить | 13,5 |

По данным таблицы 8 можем сказать, для 62,2% опрошенных иностранных студентов занятия физической культурой помогли адаптироваться в новой социокультурной среде и наладить контакт с местными студентами.

**Заключение.** Проанализировав результаты опроса, можем сделать вывод, что занятия физической культурой, проводимые университетом в обязательном порядке в смешанных группах однозначно оказывает положительное влияние на процесс адаптации иностранных студентов, способствует улучшению их социально-коммуникативных качеств. Однако процент студентов, занимающихся в какой-либо спортивной секции или состоящих в студенческом спортивном клубе, крайне мал. Также стоит отметить, многие студенты не видят пользы от данных занятий.

### Список литературы

1. Бортникова Л.В. Спортивно-массовая работа российских вузов как средство адаптации иностранных студентов / Бортникова Л.В., Наговицын Р.С. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. – № 12 (214). – С. 77-80. – EDN: XYBVBR.

2. Гнатышина Е.А., Уварина Н. В., Савченков А. В. Характеристика адаптационных процессов в вузе в условиях социокультурной динамики: сравнительный анализ адаптационных процессов иностранных и отечественных студентов вуза // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. 2018. №2.

3. Давлетшина, Л.А., Ибрагимов, И.Ф. Физическая культура и спорт в РФ, его влияние на студенческую молодёжь // Дни студенческой науки: сборник научных трудов международной студенческой конференции – Казань: Изд-во «Печать-сервис XXI век», 2018. – С.209-212.

4. Ибрагимов, И.Ф. Особенности преподавания дисциплин «физическая культура и спорт» и «физическая культура и спорт» (элективные дисциплины) в современных реалиях образования в ВУЗЕ / И.Ф. Ибрагимов, Р.Р. Салахиев, Т.С. Власова, Н.М. Закирова, И.Н. Сырова // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 3; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=30859> (дата обращения: 09.06.2021). DOI:10.17513/spno.30859

5. Оринина Л.В., Кашуба И.В. Методологический аспект изучения феномена социально-коммуникативной компетентности студентов вуза // Гуманитарно-педагогические исследования. 2018. №3.

УДК 796.853.23

## ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Олеся Александровна Голубева<sup>1</sup>, Виктория Олеговна Соколова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», г. Магнитогорск, Челябинская область

<sup>1</sup>[o.golubeva@magtu.ru](mailto:o.golubeva@magtu.ru), [viksovi1@mail.ru](mailto:viksovi1@mail.ru)<sup>2</sup>

**Аннотация.** В приведенном исследовании представлен анализ используемых средств силовой подготовки дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования.

Авторами описан комплекс упражнений, выполняемых спортсменами на тренажерном устройстве, что позволяет повысить уровень силовых способностей, а также совершенствовать технику бросков.

**Ключевые слова:** силовая подготовка, дзюдо, тренажерное устройство, спортсмены 17-18 лет, упражнения

## THE USE OF A SPECIAL TRAINING DEVICE IN THE STRENGTH TRAINING OF JUDOISTS AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

Olesya Aleksandrovna Golubeva<sup>1</sup>, Victoria Olegovna Sokolova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Nosov Magnitogorsk State Technical University

<sup>1</sup>o.golubeva@magtu.ru, viksovi1@mail.ru<sup>2</sup>

**Annotation.** The above study presents an analysis of the means of strength training used by judoists at the stage of sports improvement. The authors describe a set of exercises performed by athletes on a training device, which makes it possible to increase the level of strength abilities, as well as improve the technique of throws.

**Keywords.** Strength training, judo, exercise equipment, athletes 17-18 years old, exercises

**Актуальность.** Дзюдо – это вид единоборства, основу которого составляют броски, удержания, болевые и удушающие приемы. Для успешного выступления на соревнованиях борцы должны быть не только технически подготовлены, но и иметь достаточный уровень развития специальных физических качеств, одними из которых являются силовые способности, которые позволяют преодолевать сопротивления соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере. Немаловажным в схватке является уход от предпринимаемых атак конкурента.

Сегодня предъявляются повышенные требования к функциональным возможностям организма, которые во многом определяют успех в соревновательной деятельности. Поэтому в последнее время внимание специалистов направлено на изучение и подбор наиболее эффективных средств и методов физической подготовки спортсменов, поиск новых подходов к организации и планированию тренировочного процесса.

**Целью исследования** является изучение особенностей силовой подготовки дзюдоистов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Сила, применяемая в борьбе, непрерывно меняется по величине, направлению и характеру. Это зависит от ситуаций, создающихся в схватке. Чтобы избежать удержания, удушения и болевых приемов и осуществить блокирование атак соперника, нужно проявление самой большой силы [4]. Она во многом

зависит от волевых качеств борца, его способности мобилизовать себя, от того насколько совершенна и рациональна его техника, каково плечо рычага при захвате, как умело он сочетает свои усилия с усилиями противника, использует тяжесть тела и соблюдает другие закономерности проведения технических действий.

По мнению Абраменко А. В., силовые качества могут проявляться в силе захвата, сдавливании туловища соперника двумя руками [3]. В дзюдо приходится не только преодолевать сопротивление, но и останавливать движущегося соперника, а затем переходить к выполнению приема или контрприема, что характеризуется разными режимами работы мышц.

Исследования показали, что сочетание работы с преодолевающим и уступающим режимами значительно эффективнее, чем упражнения, выполняемые в одном режиме. Положительный эффект дает комплекс упражнений статического и динамического характера работы мышц.

При анализе научно-методической литературы нами было установлено, что в современной методике силовой подготовки главным критериями оценки внешнего воздействия являются величина отягощения и количество повторений [5]. Так, часто применяемыми в тренировочном процессе борцов являются упражнения с канатом: лазание по канату, тяга каната; с гирями, штангой и гантелями [7]. Выполнение борцами специальных упражнений со штангой в режиме возрастающего сопротивления с переходом на убывающее сопротивление, по сравнению с традиционным режимом постоянного сопротивления, способствует экономизации двигательных действий [6]. В качестве дополнительного инвентаря и оборудования можно использовать различного веса камни, гимнастические снаряды, набивные мячи, резиновые амортизаторы, а также упражнения в преодолении собственного тела и веса партнера [7].

При анализе зарубежных исследований нами было выявлено, что для развития и измерения силы борцов применялись различные тренажерные устройства. Так, LaurentBlais и FrancisTrilles использовали тренажер, способствующий развитию силы и совершенствованию техники выполнения броска через спину и задней подножки. Устройство позволяло варьировать силу сопротивления за счет изменения веса при выполнении имитаций технических элементов. Однако при положительных результатах, полученных в ходе эксперимента, было определено, что тренажерное устройство не может полностью заменить тренировку с партнером [2].

Michaela Hassmann, Michael Buchegger, Klaus-PeterStollberg в своих исследованиях использовали устройство и компьютерную программу, с

помощью которых измерялись показатели силы дзюдоистов при осуществлении броска, состоящего из трех фаз: выведение из равновесия (кузуси), подворот – фаза входа в бросок (цукури) и бросок (каке). При анализе полученных данных устанавливалась зависимость силовых характеристик от биомеханики движений, выполняемых при имитирующем сопротивлении противника [1].

Особенностью планирования тренировочного процесса в МУ «Спортивная школа № 8» г. Магнитогорска является использование универсального тренажерного устройства в силовой подготовке дзюдоистов [8]. Помимо упражнений с отягощениями, а также приседаний, выпрыгиваний, жима лежа, подворотов с резиной, отжиманий, выпадов широко применяются комплексы, выполняемые на тренажере, который представляет собой устойчивую прямоугольную конструкцию из металлических балок (рис. 1), надежно прикрепленную к полу.



Рис. 1 Тренажерное устройство

Используемый тренажер позволяет регулировать высоту крепления и силу натяжения тросов, изменять вес отягощений в зависимости от роста спортсмена, его физической и технической подготовленности. Спектр выполняемых упражнений на тренажере достаточно обширен. Есть возможность выполнять различные движения для развития силы мышц ног, такие как: махи вперед-назад, махи вправо-влево, с преодолением сопротивления (рис. 2).



Рис. 2 Упражнения для мышц ног

Также тренажерное устройство предусматривает выполнение упражнений, способствующих развитию силы мышц рук, таких как «тяга» руками к себе закольцованного борцовского пояса (или же имитационного рукава кимоно) между прорезиненными валиками, которые зафиксированы двумя прижимными винтами или тормозным барабаном. Эти действия руками моделируют ситуацию выведения из равновесия своего соперника и сопровождаются движениями ног, имитирующими боковую подсечку (рис. 3).



Рис. 3 Упражнения для мышц рук с выполнением боковой подсечки ногами

Тренажерное устройство также позволяет отработать борцу технические приемы, находясь в борцовской стойке, и сохранять устойчивое положение (позицию). Для совершенствования техники броска через плечо (seoinage) устанавливается для каждой руки разная высота крепления борцовской резины и выполняется подворот с максимальным ее вытягиванием вперед (рис. 4).



Рис. 4 Упражнение, имитирующее технику броска через плечо

Помимо вышеописанного с помощью тренажера можно отрабатывать технику броска «передняя подножка» (sasaetsurikomiashi). Упражнение выполняется путем вытягивания борцовской резины с утяжелителем, которая закрепляется на разной высоте для каждой руки, с одновременным выставлением согнутой ноги в сторону и имитацией завершения броска (рис. 5).



Рис. 5 Упражнение для совершенствования техники элемента «передняя подножка»

Упражнения на тренажере выполняются в основной части тренировочного занятия, после разминки, в течение 10 секунд каждое, по 7-10 подходов, между которыми предусмотрены паузы по 7 секунд. Между упражнениями рекомендованная продолжительность отдыха составляет 5 минут. Очередность выполняемых на тренажере действий определяется самим спортсменом, который также самостоятельно решает, какому техническому элементу следует уделить больше времени, акцентируя внимание на тщательной проработке его составляющих.

**В заключении** следует отметить, что силовая подготовка дзюдоистов является неотъемлемой частью тренировочного процесса. За счет проявления максимальной силы помимо проявленного технического мастерства на соревнованиях можно добиться желаемого результата за короткий промежуток времени. Поэтому важно использовать эффективные средства, универсальные тренажерные устройства, позволяющие совершенствовать и технику, и физические качества.

### Список литературы

1. Hassmann, M. Judo Performance Tests Using a Pulling Force Device / M.Hassmann, M. M.Buchegger, K.-P. Stollberg // IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology. – 2011. – №3. – С. 47-51.
2. Laurent, B. The progress achieved by judokas after strength training with a judo-specific machine / B. Laurent, F.Trilles // J Sports Sci. – 2006. – №5. – С. 132–13
3. Абраменко, В. А. Методика развития силы захвата у квалифицированных борцов греко-римского стиля с использованием тренажера / В.А. Абраменко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 7(89). – С. 7-12.

4. Болтиков, Ю. В. Физическая подготовка борцов 18-20 лет / Ю.В. Жарова, А. М.Ахматова // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. "спорт для всех" и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО : материалы XIV Всеросс.науч.-практ. конф. с международным участием – Тюмень: Вектор Бук, –2016. – С. 81-84.

5. Дубинецкий, В. В. Сопряженное развитие силовых способностей юных дзюдоистов при обучении захватам с использованием тренажерного устройства: автореф. на соискание дис.канд.пед. наук / В. В. Дубинецкий. – Красноярск, 2007. 22 с.

6. Ингушев, Ч. Х. Развитие силы и выносливости борцов в условиях машины управляющего воздействия при выполнении специальных упражнений со штангой / Ч. Х. Ингушев, Р. М. Биттиров, Р. Л.Тхазеплов, Р. М. Черчесов // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №4(72). – С. 96-98.

7. Ипполитов В. В., Шуткин С. Н., Георгиева М. П. Упражнения для развития силы / В. В. Ипполитов, С. Н. Шуткин, М. П. Георгиева // Пожарная безопасность и перспективы. – 2016. – №1(7). – С. 93-95.

8. Козлов, Р. А. Особенности планирования тренировочного процесса дзюдоистов с нарушением слуха / Р. А. Козлов, Р. А. Берк // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования : тез. 80-й междунар. науч.-технич.конф. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2022. – Том 2. - С. 472.

**УДК 796.012.2-053.6:797.2**

## **ОСОБЕННОСТИ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ 12-13 ЛЕТ**

Олеся Александровна Голубева<sup>1</sup>, Анастасия Валентиновна Чичаева<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», г. Магнитогорск, Челябинская область

<sup>1</sup>[o.golubeva@magtu.ru](mailto:o.golubeva@magtu.ru), <sup>2</sup>[nastya1904992@mail.ru](mailto:nastya1904992@mail.ru)

**Аннотация.** Среди физических качеств немаловажное значение для пловца имеют способности оценивать и регулировать пространственные и временные параметры движений, умение удерживать равновесие в воде, согласовывать работу рук и ног. Авторами представлен анализ средств, выполняемых на суше и в воде, для развития координационных способностей у детей 12-13 лет, занимающихся плаванием.

**Ключевые слова** координационная подготовка, плавание, спортсмены 12-13 лет, упражнения

## **FEATURES OF COORDINATION TRAINING OF SWIMMERS 12-13 YEARS OLD**

Olesya Aleksandrovna Golubeva<sup>1</sup>, Anastasia Valentinovna Chichaeva<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Nosov Magnitogorsk State Technical University

<sup>1</sup>[o.golubeva@magtu.ru](mailto:o.golubeva@magtu.ru), <sup>2</sup>[nastya1904992@mail.ru](mailto:nastya1904992@mail.ru)

**Annotation.** Among the physical qualities of no small importance for a swimmer are the ability to evaluate and adjust the spatial and temporal parameters of movements, the ability to maintain balance in the water, to coordinate the work of hands and feet. The authors present an analysis of the means performed on land and in water for the development of coordination abilities in children 12-13 years old engaged in swimming.

**Keywords.** Coordination training, swimming, athletes 12-13 years old, exercises.

**Актуальность.** Плавание – это вид спорта, характеризующийся преодолением вплавь различных дистанций за наименьшее время. На результаты спортсмена влияет не только владение техникой разными стилями, но и так же достаточный уровень развития физических качеств, среди которых особое значение имеют координационные способности.

Высокий уровень координации позволяет пловцу легко овладевать двигательными умениями, что способствует быстрому и эффективному решению задач, возникающих в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений [1]. Также способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды [6]. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Перестройка двигательных действий и способность к их рациональному проявлению в определенных условиях на основе запаса двигательных умений имеет в плавании существенное значение [4].

**Цель** состоит в разработке комплексов специальных упражнений, составляющих основу координационной подготовки пловцов 12-13 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Развитие специальной координации у пловцов направлено в значительной степени на достижение ими оптимального результата за счет максимально быстрого прохождения дистанции [1]. Координационные способности характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным).

Спецификой данного вида спорта обусловлено выполнение пловцами сложных двигательных задач в воде, а именно, одновременных действий ногами и руками, поворотов, кувырков в воде, удержания тела на водной поверхности. Ещё одной особенностью является то, что тело находится во взвешенном состоянии, без твёрдой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости. Также, немаловажным является умение рассчитать силы и выполнить вдох и выдох, задержать дыхание, когда это необходимо [3].

Многие специалисты убеждены в том, что необходимо выделять больше времени на координационную подготовку пловцов, особенно юных, используя при этом специализированные подводные и подготовительные разнообразные упражнения [2, 5]. По мнению Лапиной Н.М., эффективное выполнение поворотов в воде невозможно без развития координации, равновесия и ловкости [4].

Руководствуясь вышеизложенным, мы составили комплексы упражнений, которые выполнялись как на суше, так и в воде пловцами 12-13 лет. В качестве разминки спортсменам были рекомендованы круговые движения двумя руками: одновременно вперед, затем назад по 15 раз. После, пловцы в воде выполняли задания, соответствующие поставленным задачам занятия, такие, как проплыть 200 метров на спине, 12x25 метров, отработать старты на груди и на спине, сделать несколько ускорений при проплывании 25 метров вольным стилем. Все это чередовалось с упражнениями на развитие координации движения: скольжение в положении «стрелочка», преодоление вольным стилем дистанции 50 метров с выполнением кувырка на каждом пятом гребке, упражнение «Штопор» (спортсмен начинает плыть вольным стилем на груди, через 3 гребка переворачивается на спину и продолжает движение, затем через 3 гребка плывет на груди и т. д., вращение нужно выполнять по часовой стрелке, тем самым имитируя движения прибора «штопор»). После вышеперечисленных упражнений юные пловцы выполняли следующее: выпрыгивание из воды вверх в положении «стрелочка». Для этого нужно опуститься на дно бассейна, оттолкнуться сильно ногами, и преодолевая сопротивление воды, стараться выпрыгнуть. В этот момент нужно сделать вдох и погрузиться в воду. За один подход нужно выполнить 5-7 раз.

По мере освоения упражнений увеличивается темп, и сокращается время. После двух месяцев использования первого комплекса, спортсмены выполняют более сложные задания.

На суше пловцы должны были сделать круговые движения руками, при этом одна рука вперед, другая — назад (10 раз). Упражнения в воде включали проплывание на спине 50 метров ногами вперед с выполнением брассообразных гребков руками. Далее осуществлялось плавание неспортивным способом на спине, работа рук как при стиле «кроль на груди». В комплекс также была включена ходьба в воде без опоры на дно. При решении этой задачи спортсмен ногами поочередно выполнял толчки, как в способе «брасс», руки за спиной, при этом голова не должна была опускаться ниже уровня воды. В качестве средства координационной подготовки мы еще использовали проплывание серии 6x50 метров

вольным стилем, считая количество гребков на каждом отрезке. При прохождении каждой следующей дистанции необходимо было выполнять на 1 гребок меньше, сохраняя при этом постоянную скорость. Тренером фиксировалось время каждого отрезка.

На наш взгляд, описанные выше комплексы упражнений в совокупности с традиционными средствами будут способствовать формированию у юных пловцов способности к оценке и регуляции пространственных и временных параметров движений, удержанию равновесия в воде, согласованности работы рук и ног, развивая, тем самым, общую координированность движений и чувство воды.

**Заключение.** Анализ научно-методической литературы позволил нам изучить классификацию координационных способностей, определить значимость и место координационной подготовки в тренировочном процессе юных пловцов, а также подобрать упражнения, сформировать их в комплексы и оценить их эффективность в ходе педагогического процесса.

### Список литературы

1. Большова, Е. В. Стиль соревновательной деятельности и параметры функционального состояния юных пловцов / Е. В. Большова // Медико-биологические аспекты физической подготовки и спорта в Вооруженных силах Российской Федерации : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта (1837-1909). – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2017. – С. 26-30.

2. Геворкян, Д. К. Развитие координационных способностей у юных спортсменов-пловцов / Д. К. Геворкян, Т. И. Мясникова // Инновационные научные исследования: теория, методология, тенденции развития : Сборник статей по материалам международной научно-практической конференции. Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2019. – С. 81-85.

3. Голубева, О. А. Спортивно-оздоровительное плавание как средство физического развития детей дошкольного возраста / О. А. Голубева, А. А. Босенко // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. – 2017. – Т. 2. – С. 298-300.

4. Лапина, Н. М. Развитие координационных способностей пловцов 7-8 лет с помощью специальных упражнений на суше и в воде / Н. М. Лапина, А. В. Медведева // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры : Материалы научно-практической конференции с международным участием. – Самара: ООО "Научно-технический центр", 2021. – С. 173-179.

5. Солонец, А. В. Сопряженное развитие координационных способностей и обучение технике баттерфляй юных пловцов на основе совершенствования межмышечных взаимодействий / А. В. Солонец // Мир спорта. – 2021. – №1. – С. 55-60.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. –

УДК 796.412.2:796.012.2-053.6

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Олеся Александровна Голубева<sup>1</sup>, Мария Руслановна Башарова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», г. Магнитогорск, Челябинская область

[1o.golubeva@magtu.ru](mailto:1o.golubeva@magtu.ru), [2marybasharova@mail.ru](mailto:2marybasharova@mail.ru)

**Аннотация.** Авторами представлен анализ используемых средств координационной подготовки в художественной гимнастике. Также приведено описание комплексов, реализуемых в тренировочном процессе юных гимнасток и включающих упражнения на формирование способности к равновесию и действия в мячом.

**Ключевые слова.** Координация движений, равновесие, художественная гимнастика, девочки 8-9 лет.

## DEVELOPMENT OF COORDINATION AMONG 8-9-YEAR-OLD GIRLS ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Olesya Aleksandrovna Golubeva<sup>1</sup>, Maria Ruslanovna Basharova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Nosov Magnitogorsk State Technical University

[1o.golubeva@magtu.ru](mailto:1o.golubeva@magtu.ru), [2marybasharova@mail.ru](mailto:2marybasharova@mail.ru)

**Annotation.** The authors present an analysis of the means of coordination training used in rhythmic gymnastics. There is also a description of the complexes implemented in the training process of young gymnasts, and including exercises for the formation of the ability to balance and action in the ball.

**Keywords.** Coordination of movements, balance, rhythmic gymnastics, girls 8-9 years old.

**Актуальность.** Художественная гимнастика один из самых зрелищных видов спорта. Она отличается динамичностью, изяществом, грациозностью и невероятной сложностью исполнения. По мнению И. А. Винер, художественная гимнастика относится к высоко координированному виду спорта [1]. Соревновательные программы состоят из ряда сложнейших движений: поворотов, удержания равновесия, наклонов, волн и переворотов, прыжков, которые сочетаются с действиями с предметом.

На сегодняшний день для того, чтобы достичь высоких результатов в художественной гимнастике, спортсменам необходимо выполнять большое количество сложных технических элементов, в совершенстве владеть предметами, и в тоже время демонстрировать легкость [2]. Это подтверждает необходимость развития координационных способностей, достаточный уровень которых позволяет гимнасткам более свободно, уверенно, артистично выступать, выражая мысли и чувства с помощью движений [5].

В 2022 году правила художественной гимнастики в РФ претерпели значительные изменения. В отличие от международных требований к индивидуальной программе выступлений на российских соревнованиях допускается выполнение неограниченного количества элементов тела, в том числе комбинированных, состоящих из двух и более изолированных элементов, выполняемых слитно друг за другом без смены опорной ноги. В связи с ростом конкуренции в художественной гимнастике проблема развития координационных способностей остается актуальной уже на протяжении многих лет.

**Целью исследования** является обобщение опыта координационной подготовки в художественной гимнастике.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. При этом необходимо периодически изменять пространственные, временные и динамические параметры; внешние условия; порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинировать двигательные навыки, сочетая действия с предметом; включать выполнение упражнений по сигналу или за ограниченное время. Все выше перечисленное эффективно до тех пор, пока это не будет выполняться автоматически.

При анализе авторских методик и подходов нами было выявлено разнообразие используемых в тренировочном процессе средств. Так, по мнению Квихарью И.В., координационные способности у гимнасток могут развиваться с помощью музыкально-ритмичных упражнений [3]. Музыкальное сопровождение занятий, а также музыкальные игры и танцы в подготовительной части предоставляют возможность воспитывать эти физические качества в совокупности с образной координацией, что является неотъемлемой частью выступления на соревнованиях по художественной гимнастике.

Для гимнасток большое значение имеет способность длительное время сохранять устойчивое положение тела на высоких полупальцах и выполнять движения на одной ноге. Развивать это качество, по мнению Румба О.Г., можно средствами классической хореографии, что обеспечивает улучшение качества работы ступней ног у спортсменок по таким показателям, как высота подъема на полупальцы [7].

Важное место в тренировочном процессе занимают упражнения на развитие статического и динамического равновесия, благодаря чему гимнастки выполняют сложные элементы, такие, как повороты, прыжки, а также риски и элементы с предметом в сочетании с вращениями. В качестве дополнительного оборудования для юных гимнасток, по мнению Сафоненко С.В., можно использовать «гимнастическую подушку» (балансир), что в дальнейшем улучшает способность к выполнению вращения после броска предмета [8].

Демонстрация действий с предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой) и виртуозное владение ими являются специфической особенностью в художественной гимнастике и неотъемлемой частью технической подготовки. Эти навыки напрямую влияют на результаты выступлений.

Муллагильдина А.Я., Дейнеко А.Х., Красова И.В., установили, что уровень владения предметом у юных гимнасток левой рукой значительно ниже, чем правой. Чтобы добиться двусторонней развитости, авторы предлагают комплексы упражнений с одновременным использованием двух предметов [6]. Этому же подходу придерживаются Ключинская Т.Н., Пигасовая В.Е., которые советуют сочетать одновременно как одинаковые, так и разные предметы [4].

Также к средствам развития координационных способностей в этом виде спорта можно отнести и акробатические упражнения, такие как кувырок вперед, кувырок назад, колесо на руках, колесо на локтях, переворот вперед и назад, различные перелёты и т. д.

Все вышеизложенное и собственный опыт послужили основой для составления комплексов, которые применялись в тренировочном процессе гимнасток 8-9 лет, занимающихся в МУ «Спортивная школа № 3» г. Магнитогорска. Первый из них объединял упражнения на удержание равновесия. Для его выполнения мы использовали пенный блок (блок для йоги), что позволило уменьшить площадь опоры, способствуя тем самым формированию способности сохранять равновесие. Гимнастки выполняли подъем на полупальцы, стоя на блоке, и удерживали такое положение в течение 8 секунд с разным положением рук. Также, стоя на блоке одной

ногой, другую нужно было держать в пассе с последующим подниманием ее до угла 90 градусов, потом отвести в сторону, далее сделать захват в кольцо. Приведенные упражнения использовались в начале основной части тренировочного занятия в течение 10 минут.

Второй комплекс был направлен на развитие способности владения предметом, а именно мячом. Выбор предмета обусловлен тем, что гимнастки 8-9 лет, занимающиеся в МУ «Спортивная школа № 3» г. Магнитогорска, со второго полугодия 2022/2023 учебного года переходят к освоению программы выступлений с мячом. Спортсменки выполняли задания последовательно: отбивали мяч от пола с поворотом на 180 градусов; отбивали мяч бедром и потом ловили одной рукой. Также были включены перекаты мяча по прямым рукам, спине в наклоне, в пассе. Гимнастки выполняли броски мяча вверх из положения полуприседа с последующим переходом на полупальцы. При этом во время полета мяча необходимо было сделать поворот вокруг себя и поймать мяч. Комплекс содержал броски мяча на разную высоту и ловлей его одной рукой. Из исходного положения «лежа на животе» выполнялись перекаты мяча по телу гимнастики с остановкой его между пяток и в обратном направлении. Затрачиваемое время на выполнение этих заданий в основной части занятия равно 15 минутам. При подборе средств мы руководствовались тем, что эти упражнения составляют основу для других, более сложных элементов с предметом.

Многократное выполнение составленных нами комплексов позволило спортсменкам во время соревнований демонстрировать свои способности на более высоком уровне, осуществлять различные сложные действия с большей точностью и без излишнего напряжения.

**Заключение.** Из представленного выше анализа научно-методической литературы, а также опыта тренерской работы следует, что для воспитания координационных способностей у юных гимнасток используется довольно широкий спектр средств, направленных на формирование способности к удержанию равновесия, точности выполнения действий с предметами. Это обусловлено постоянно меняющимися требованиями к сложности соревновательной программы, а также высоким уровнем конкуренции в данном виде спорта.

### **Список литературы**

1. Винер-Усманова, И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / И. А. Винер-Усманова. – Санкт-Петербург, 2013. – 210 с.

2. Голубева, О. А. К вопросу о совершенствовании перебросок в групповых упражнениях в художественной гимнастике / О. А. Голубева, З. А. Иркова //

Актуальные проблемы современной науки, техники и образования : Тезисы 80-й международной научно-технической конференции, Магнитогорск, 18-22 апреля 2022 года. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2022. – Том 2.– С. 471.

3.Квихарью, И. В. Музыкально-ритмические упражнения как средство развития координационных способностей девочек 6-7 лет / И. В. Квихарью// Грани познания. – 2015. – №2. – С. 59-63.

4.Ключинская, Т. Н. Опыт применения предметов художественной гимнастики в координационной подготовке гимнасток / Т. Н. Ключинская, В. Е. Пигасова// Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2016. – С. 1-7.

5.Короткова, Ю. А. Координационные способности как основа формирования и развития артистичности в художественной гимнастике / Ю. А. Короткова, М. А. Соломченко// Наука-2020. – 2017. – С. 1-8.

6.Муллагильдина, А. Я. Развитие координационных способностей девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой / А. Я. Муллагильдина, А.Х. Дейнеко, И.В. Красова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – №2. – С. 78-82.

7.Румба, О. Г. Повышение качества работы ступней ног художественных гимнасток средствами классической хореографии / О. Г. Румба// Вестник спортивной науки. – 2008. – С. 11-15.

8.Сафоненко, С. В. Формирование способности к равновесию у девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки / С. В. Сафоненко// Вестник Томского государственного университета. 2021. – №470. – С. 198-202.

**УДК 796.853.23**

## **СТАТОДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 12-13 лет**

Олеся Александровна Голубева<sup>1</sup>, Юлия Александровна Козлова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», г. Магнитогорск, Челябинская область

<sup>1</sup>[o.golubeva@magtu.ru](mailto:o.golubeva@magtu.ru), <sup>2</sup>[Juliakascheevah2o@mail.ru](mailto:Juliakascheevah2o@mail.ru)

**Аннотация.** В приведенном исследовании представлен анализ использования статодинамических упражнений в тренировочном процессе разных видов спорта. Это позволило нам сформировать комплексы упражнений, которые выполнялись девочками 12-13 лет, занимающиеся волейболом. Проведенный эксперимент позволил повысить уровень силовой выносливости спортсменов.

**Ключевые слова.** Статические и динамический упражнения, силовая выносливость, волейболистки 12-13 лет, специальная физическая подготовка

## **STATODYNAMIC EXERCISES IN SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS 12-13 YEARS OLD**

**Annotation.** The study presents an analysis of the use of statodynamic exercises in the training process of various sports. The analysis of scientific and methodological literature, as well as the results of pedagogical observation allowed us to form sets of exercises that were performed by girls 12-13 years old engaged in volleyball. The experiment made it possible to increase the level of strength endurance of athletes.

**Keywords.** Static and dynamic exercises, strength endurance, volleyball players 12-13 years old, special physical training

**Актуальность.** В последнее время спорт становится более зрелищным и динамичным. Особенно это касается игровых видов, среди которых исключением не является волейбол. В связи с этим наблюдается повышение требований к физической, технической подготовленности спортсменов, что влечет за собой изменения в содержании подготовки на разных этапах тренировочного процесса в различных возрастных группах. Сферой научных интересов, а также практического применения являются нововведения в методики, различные сочетания средств, методов, подходов и их апробация с целью улучшения физических показателей, технического мастерства игроков. Зачастую происходит заимствование из других видов спорта специфических упражнений, эффективность которых доказана положительной динамикой результатов выступлений на соревнованиях.

**Целью исследования** является применение статодинамических упражнений в специальной физической подготовке волейболисток 12-13 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Статодинамические упражнения – это комбинация двух типов движения – статического и динамического, которые выполняются в особом интервальном режиме нагрузки. Отличительными чертами выполнения упражнения статодинамической направленности является длительность подхода – 30-45 секунд, выполнение упражнения с малой или средней скоростью, в середине амплитуды, при этом мышцы, участвующие в упражнении, всегда должны быть в напряжении. Главная цель статодинамики – воздействовать преимущественно на медленные мышцы (окислительные мышечные волокна (ОМВ)).

Существует несколько способов выполнения статодинамических упражнений, в зависимости от целевой направленности:

1) выполнение упражнений силового характера в изометрическом режиме, (предусмотрены кратковременные остановки (на 1-10 с) в различные моменты цикла);

2) выполнение упражнения пофазно, применяя концентрические и эксцентрические действия попеременно с изометрическими: сначала принимается статическое положение, затем - уступающие и преодолевающие мышечные напряжения, после возвратиться в исходное положение;

3) колебательный режим работы мышц, при котором движения имеют колебательно-поступательный характер с амплитудой, не превышающей  $5^\circ$ , что позволяет поддерживать величину напряжения на постоянном уровне [2].

Сегодня научный интерес вызывает статодинамическая нагрузка и ее воздействие на спортсменов разной специализации и амплуа. Нами были проанализированы исследования, выявившие особенности применения статодинамических упражнений в тренировочном процессе таких видов спорта, как пауэрлифтинг, прыжки на батутах, лыжные гонки, тяжелая атлетика, баскетбол, спортивные танцы, единоборства.

Разработанная методика применения силовых упражнений в статодинамическом режиме эффективна для повышения специальной физической подготовленности юных спортсменов. Метод круговой тренировки выполнения статодинамических упражнений оказал положительное воздействие на развитие силовой выносливости у лыжников-гонщиков [7].

Эффективному повышению функциональных возможностей мышечного аппарата спортсменов-батуты способствовало применение как статических, так и динамических упражнений [5].

Широко используются эти средства в фитнес-программах и физкультурно-оздоровительных технологиях, что оказывает влияние на способность осознанно концентрироваться на выполнении упражнения, самостоятельно оценивать и контролировать технику, за счет так называемых позных ориентиров в виде заданных кинематических характеристик, что позволяет «осмысливать движение» и эффективно устранять ошибки. Также, по мнению авторов, статодинамический метод силовой тренировки может успешно применяется для тонизации мышц спины, брюшного пресса в аэробике, в танцевальном спорте, для формирования рациональной осанки каратистов [3, 4].

Схожей точки зрения придерживается Е.Н. Прописнова, утверждая, что способность управлять мышечным напряжением и тонко

дифференцировать движения во времени и пространстве формируется в процессе выполнения статодинамических действий. Их целевая направленность состоит в развитии и совершенствовании силовых способностей человека. А сила, ее возможные проявления и виды, в том числе и силовая выносливость, являются необходимыми физическими качествами для спортсменов многих видов спорта [6].

Силовая подготовка оказывает благоприятное влияние на всю систему двигательных способностей, на процесс совершенствования функционального состояния сердечно-сосудистой, нервно-мышечной и дыхательной систем организма детей, подростков.

Все выше сказанное, на наш взгляд, является основанием для составления комплексов упражнений, выполняемых в статодинамическом режиме девочками 12-13 лет, занимающихся волейболом. Статическое положение тела волейболиста чередуется с динамическими действиями, например: игрок 4 зоны, готовящийся принимать мяч находится в неподвижном состоянии, которое при выполнении атаки резко меняется [8]. Постоянная смена режимов работы организма волейболистов, умение распределять нагрузку и сохранять высокую работоспособность определяет целесообразность применения статодинамических упражнений в тренировочном процессе.

Нами были разработаны 2 комплекса статодинамических упражнений, направленных на развитие силовой выносливости. Комплексы состояли из 6 упражнений, которые выполнялись методом круговой тренировки (30 с – работа, 60 с – отдых), предусмотрено 3 серии с паузами в 5 минут между ними. Учитывая анатомо-физиологические особенности девочек 12-13 лет, выполнение комплексов было рекомендовано два раза в неделю в основной части занятия:

1) полуприсед (угол  $90^\circ$ ) со статическим положением в нижней точке на 30 секунд;

2) полуприсед – плие (угол  $90^\circ$ ): в течение 30 секунд выполнять пружинящие движения вверх-вниз с небольшой амплитудой;

3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа с задержкой в нижней точке на 30 секунд;

4) разведение прямых рук с фитнес-резиной на запястьях;

5) «парашютист» (и. п.: лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, лопатки сведены; оторвать от пола бедра и грудь, задержаться на 30 секунд);

б)поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты в коленях, медбол зажат между коленями, руки за головой, в течении 30 секунд понимать туловище пружинящими движениями с небольшой амплитудой.

Во второй комплекс мы включили упражнения, воздействующие не только на физические качества, а также и техническую подготовку волейболисток:

1)спрыгивание с тумбы высотой 50 см – полуприсед до угла 90° – имитация приёма мяча снизу – выпрыгнуть максимально вверх, руками выполнить замах – приземлиться на согнутые ноги;

2)поднимание ног из положения лёжа на спине в медленном темпе под углом 45°с задержкой в верхней точке на 3 секунды;

3)в средней стойке волейболиста имитация приема мяча снизу с фитнес-резиной, которая закреплена за стойку на уровне 1 метр от пола; в медленном темпе выполняется движение руками вправо, влево с задержкой на 3 секунды;

4)сведение и разведение рук в стороны с фитнес-резиной, закрепленной за стойку;

5)в средней стойке волейболиста имитация приема мяча снизу с медболом весом 2 кг – в медленном темпе согнуть ноги до угла 90°, имитировать прием снизу – вернуться в и.п.;

б)поднимание туловища из положения лёжа с медболом весом 2 кг в руках, ноги согнуты в коленях, чуть расставлены в стороны – в медленном темпе поднять туловище, руки с медболом тянуть между колен.

Комплексы применялись 2 раза в неделю в течение 45 минут.

**Заключение.** Подводя итог вышеизложенному, следует отметить, что применение статодинамических упражнений в тренировочном процессе волейболистов 12-13 лет, позволит укрепить мышцы спины, ног, брюшного пресса, рук, развивая силовые способности у занимающихся, тем самым повышая работоспособность организма.

### Список литературы

1.Глухова, Т. Ф. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов средствами кроссфита / Т. Ф. Глухова, Е. С. Трофимова // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования : Тезисы докладов 79-й международной научно-технической конференции. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2021. – Том 2. – С. 484.

2.Дерешев, Р. В. Повышение уровня силовых способностей студентов на основе статодинамических и динамических упражнений / Р. В. Дерешев, В. С. Лапин, В. Я. Ельдепов // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 5(78). – С. 264-267.

3.Карева, И. В. Формирование рабочей осанки у юных спортсменов-танцоров на этапе начальной подготовки с использованием статодинамических упражнений :

автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. В. Карева. – Волгоград : ВГАФК, 2013. – 23 с. – Текст: непосредственный.

4. Мищенко, Н. Ю. Статодинамические упражнения как средство формирования рациональной осанки спортсменов-каратистов 10-12 лет / Н.Ю. Мищенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – №4. – С. 72-77.

5. Одинцова, М.О. Влияние статодинамических упражнений на функциональное состояние мышечного аппарата у спортсменов батутистов в возрасте 9-10 лет / М.О. Одинцова, А.С. Одинцов, И.Е. Янкевич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №3 (205). – С. 328-333.

6. Прописнова, Е.Н. Применение статодинамических упражнений для успешного обучения сложнокоординационным двигательным действиям в фитнесаэробике / Е.Н. Прописнова, Д.И. Дегтярева, Е.В. Турчина // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №10 (188). – С. 302-305.

7. Халилова, Л. И. Обоснование разных вариантов статодинамических упражнений при воспитании силовой выносливости начинающих лыжников / Л. И. Халилова, В. А. Мирниченко, З. М. Молчанова // Олимпийский спорт: педагогическое наследие Д.П. Коркина и современное олимпийское движение : Материалы IV Международной научно-практической конференции в рамках проведения международного турнира по вольной борьбе, посвященного памяти заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина. Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2021. С. 161-164.

8. Черданцев, Н. И. Специальная физическая подготовка волейболистов / Н. И. Черданцев // Труды Дальневосточного государственного технического университета. – 2005. – № 139. – С. 257-262.

**УДК 796.015.14**

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Наталья Васильевна Данилова<sup>1</sup>, Анастасия Анатольевна Солодова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>КФ ФГБОУВО «РГУП», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>mcdanilova58@mail.ru, <sup>2</sup>Solodovanasta2@gmail.com

**Аннотация.** Основы адаптивной физической активности и адаптивного физического воспитания. Физическая культура и спорт здесь представлены как средства восстановления телесных возможностей организма.

**Ключевые слова.** Адаптивная физическая культура, адаптация, метод, спорт, физическая культура, педагогическая интеграция, потребность.

## **PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE**

Natalia Vasilevna Danilova<sup>1</sup>, Anastasia Anatolyevna Solodova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>CF FGBOUVO "RGUP", Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>mcdanilova58@mail.ru, <sup>2</sup>[solodovanasta2@gmail.com](mailto:solodovanasta2@gmail.com)

**Annotation.** Fundamentals of adaptive physical activity and adaptive physical education. Physical culture and sports are presented here as means of restoring the bodily capabilities of the body.

**Keywords.** Adaptive physical culture, adaptation, method, sport, physical culture, pedagogical integration, need.

**Актуальность.** Проблема изучения качества жизни людей с ограниченными возможностями сегодня связана с неуклонным ростом числа людей с нарушениями развития в социальной структуре.

**Цель исследования.** Исследовать психолого-педагогические аспекты физической культуры.

**Результат исследования.** Умения использования физических, двигательных и психических сил для наиболее самостоятельной реализации в качестве социального и личностного объекта, при определенном стабильном нарушении здоровья.

Снижение физического функционирования и потеря трудоспособности способствуют ухудшению морального и материального состояния людей. Последствия этого серьезны не только для этих групп, но и для общества в целом. Это показывает масштабность проблемы и определяет необходимость исследования факторов и мер, способствующих повышению качества жизни людей с ограниченными возможностями

В современном обществе здоровье человека потребовало гуманизации всех сторон его жизни. Особое место в этом отношении отводится детям с ограниченными возможностями.

Физкультура обеспечивает формирование двигательного аппарата, укрепляет здоровье человека, дает возможность сгладить и преодолеть многие медицинские препятствия, повышающие работоспособность организма человека. Факторы внешней среды, лежащие в основе развития психических процессов [3, С. 123].

Психо педагогические аспекты культуры тела видят большой потенциал в изменении и улучшении двигательных навыков у детей с ограниченными возможностями. В конечном счете, огромное количество упражнений и вариативность выполнения этих упражнений позволяют воспроизвести различные варианты комбинаций для всех индивидуальных случаев заболевания, и это причина, по которой меры физического воспитания в профессионально-восстановительной терапии определяют преимущества.

Все вышперечисленное требует базовой или фундаментальной модификации факторов, принципов и организационных форм основных секторов академических учреждений, применяемых к необычным группам

населения, занимающимся физическим воспитанием, включая модификации, адаптации и корректировки. На этой основе и было придумано название «адаптивная физическая культура».

Адаптивная физическая культура (АФК)-это вид общего физического воспитания людей с нарушениями здоровья, основной целью которого является придание им рациональной функциональной схемы физических, двигательных и психических сил для наиболее самостоятельной реализации в качестве социального и личностного объекта, при определенном стабильном нарушении здоровья [1, С. 68].

Наибольшим формированием с помощью методов и факторов адаптивной физической культуры жизни человека является поддержание разумного психического и физического состояния всех инвалидов, что дает им возможность воспроизводить в реальности собственные творческие способности достигать выдающихся результатов, не только равных, но даже превосходящих результаты здоровых людей.

Следует отметить, что во втором поколении ФГОС приоритетом в работе с детьми с нарушениями развития является обеспечение формирования норм познания и поведения, способных обеспечить укрепление здоровья и заботу о здоровье, что подтверждается российской социальной политикой.

С помощью адаптивной физической культуры развитие людей с ограниченными возможностями достигает максимума. Адаптивная физическая реабилитация предполагает развитие соответствующих психических реакций детей-инвалидов на болезнь, ориентацию и применение естественных и законных механизмов стимулирования восстановительного эффекта во всем организме, а также соответствующий комплекс различных физических упражнений, различные виды массажа и самомассажа, закаливание организма и тепловое оздоровление [1, С. 72].

Воздействие адаптивной и управляемой физической культуры на семьи детей с ограниченными возможностями неизмеримо глубоко, поскольку она побуждает детей с ограниченными возможностями к занятиям физической культурой и спортом, дает им чувство гордости за своих детей и возможность активно участвовать в процессе социальной адаптации. Эта система адаптивного физического воспитания делится на четыре подсистемы:[5, С. 190]

- массовый спорт;
- спорт высших достижений;
- лечебно-физкультурная реабилитация;
- физкультурно-оздоровительная деятельность.

Поэтому, когда учитываются психолого-педагогические особенности детей с ограниченными возможностями здоровья, становится более очевидным, что медико-психологический контроль имеет первостепенное значение в процессе занятий адаптивным спортом. С другой стороны, методы психолого-педагогического контроля не отличаются от методов здоровых детей, но частота и интенсивность их использования выше по сравнению со здоровыми детьми.

Теперь разберём широко используемые средства адаптивного физического воспитания. Они были разработаны в достаточно строгом соответствии с целями улучшения состояния людей с ограниченными возможностями [5, с.203].

1. В качестве преимущественного проявления двигательных качеств:

Например: силовые тренировки, тренировка скорости, гибкости и ловкости.

2. В качестве двигательной деятельности:

- Циклические и ациклические упражнения.

- Смешанные упражнения циклического и ациклического характера.

3. В качестве видового признака: плавание, гимнастика, подвижные игры, спортивные игры, велоспорт и т.п. [5, с.205]

Основными методами АФК для детей с проблемами здоровья являются:

1. Самостоятельные занятия спортом и физкультурой (различные упражнения - утренняя, пальчиковая, гигиеническая, гимнастика для глаз и т.д.). [2, С.88]

Например: массаж, коррекция поз, занятия с тренажерами и т.д.

2. Организованные или командные упражнения (лечебная и коррекционная физкультура). Лечебная физкультура является основной формой сопутствующих физических упражнений для людей с ограниченными возможностями.

Например: сердечно-сосудистая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика на укрепление нервной системы и т.д.

В адаптированном физическом воспитании для людей с ограниченными возможностями при применении физической активности следует придерживаться двух типов методологии: индивидуальной и групповой. При индивидуальном подходе тренер или преподаватель определяет моменты для одного инвалида при организации занятий и спортивных тренировок. Групповой подход должен определяться группами от 10 до 15 инвалидов с использованием спортивно-образовательной методологии [2, С.94].

**Заключение.** Таким образом, психолого-педагогические аспекты адаптированного физического воспитания заключаются в формировании специальных знаний, комплекса важных и профессионально необходимых двигательных действий и умений для инвалидов, формировании широкого спектра физических и специальных качеств, повышении функционального потенциала различных органов и систем человека, повышении остаточных физических двигательных качеств детей с отклонениями в состоянии здоровья. Основная задача АФК - обеспечение детей с ограниченными возможностями наиболее полной реализацией сохранения и использования (осознание собственных сил, уверенность и готовность к решительным действиям, преодоление физического напряжения и т.д.). Это делается для того, чтобы они осознали необходимость систематической физической активности.

### **Список литературы**

1. Авласович О.Е. Пособие для занятий адаптивной физической культурой. Тюмень: Вектор Бук, 2014. – 126 с.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: Академия, 2012. - 176 с.
3. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры /Материалы к лекциям. - Л.: ВИФК, 2015, -с. 133.
4. Ибрагимов, И. Ф. Педагогика и психология физической культуры и спорта / И. Ф. Ибрагимов, А. Р. Гарипова // Вопросы педагогики. – 2022. – № 2-2. – С. 69-71. – EDN TIDROM.
5. Попов С.Н. Физическая реабилитация. Ростов н/Д: изд-во «Феникс» 2013. – 336 с.

**УДК 796:797.2:378.172**

## **ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫХ НА АДАПТИРОВАННОСТЬ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Александр Алексеевич Журавлев  
ФГАОУ ВО «ГУАП», г. Санкт-Петербург  
a.zhur-040166@mail.ru

**Аннотация.** Физическая нагрузка необходима любому человеку. В статье рассматриваются средства для повышения адаптированности к физическим нагрузкам студентов специальной медицинской группы. На примере занятий в бассейне рассматривается влияние разнообразных упражнений циклического характера на развитие и совершенствование таких физических способностей как выносливость,

скорость, координация.

**Ключевые слова.** Повышение адаптированности, студенты специальной медицинской группы, плавание.

## **THE USE OF SWIMMING AIDS AIMED AT ADAPTATION TO PHYSICAL EXERTION IN STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP**

Alexander Alekseevich Zhuravlev,  
FGAOU VO «GUAP», St. Petersburg

**Annotation.** Physical activity is necessary for any person. The article discusses the means to increase the adaptability to physical exertion of students of a special medical group. Using the example of classes in the pool, the influence of various cyclic exercises on the development and improvement of such physical abilities as endurance, speed, coordination is considered.

**Keywords.** Improving adaptability, students of a special medical group, swimming.

**Актуальность.** Физическая нагрузка необходима любому человеку. В институтах для занятий прикладной физической культурой все студенты после медицинского осмотра разделяются на несколько групп- основную, подготовительную, специальную медицинскую. В зависимости от типа группы, к которой был определен занимающийся, форма, средства, методы, применяемые на занятии, могут отличаться. Но в любом случае перед преподавателем ставится задача- увеличение функциональных возможностей студента. Благодаря измененным состояниям у молодых людей повышается потенциал физических, умственных, психоэмоциональных возможностей. Это, в свою очередь, приводит к повышению качества обучения в институте, а в дальнейшем положительно повлияет на трудовую деятельность [1].

Поскольку многие студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, не участвовали в занятиях по физической культуре в школе, у них не сформировалась привычка уделять физическому воспитанию определенное время своей жизни. Данная категория людей часто не относится серьезно к занятиям по прикладной физической культуре в режиме учебного дня института, а также, не выделяет время на самостоятельное изучение и совершенствование определенных аспектов двигательной активности [2,6].

Поэтому перед педагогом становится задача привлечь к двигательной активности, заинтересовать разнообразными средствами физической культуры студентов специальной медицинской группы [3,4,5,8].

Поскольку физические упражнения, осуществляемые в бассейне, проходят в другой среде-водной, это значительно может изменить представление об физической культуре у занимающихся в лучшую сторону. Выполнение физической работы происходит с одной стороны в облегченных условиях, потому что в воде вес тела незначителен, но с другой стороны человек должен преодолевать сопротивление водных масс. Поэтому нагрузка в бассейне может быть более значительной, нежели на суше, но ощущаться как меньшая, так как вода обладает тонизирующим и расслабляющим действиями одновременно. Не стоит также забывать и о закаливающем эффекте при занятиях в бассейне.

**Цель исследования** – раскрыть возможные средства, применяемые в адаптивной физической культуре, эффективно влияющие на повышение адаптированности к физическим нагрузкам студентов специальной медицинской группы средствами плавания.

**Методы и организация исследования.** Среди средств, эффективно влияющих на повышение адаптированности к физическим нагрузкам, являются занятия в бассейне, поскольку привлекают как умеющих плавать молодых людей, так и до сих пор не освоивших данный навык. Целесообразным для преподавателя на начальном этапе занятий в бассейне будет поделить всех занимающихся на две группы. В первой группе будут студенты, обладающие навыками плавания. Для них подбираются средства и методы, направленные на развитие, совершенствование физических способностей- силы, скорости, выносливости, гибкости, координации.

В другую группу будут определены студенты, не обладающими навыками плавания. В этой группе основными задачами будут- освоение с водной средой, обучение держаться на воде, скольжение, преодоление минимальных отрезков дистанции, обучение двум стилям плавания- кролю на груди и на спине. Для занимающихся данной группы важным будет выполнять сложно координированные действия на фоне физического утомления, что также положительно влияет на повышение адаптационных способностей студентов.

**Результаты педагогического эксперимента.** Результатами педагогического эксперимента явились наблюдения, опрос, соревнования занимающихся. Преподавателю важно было оценить заинтересованность студентов в посещении занятий по прикладной физической культуре, проходящих именно в бассейне. Для повышения включенности в учебный процесс в сентябре было объявлено о соревнованиях, которые пройдут в конце весеннего семестра. Студенты первой группы соревновались в четырех дистанциях -25 м в/ст., 25 м в/ст., 200 м к/пл., 400 м в/ст.

Студенты второй группы- в двух 25 м в/ст., 25 м н/сп.

**Заключение.** По результатам проведенного исследования можно сделать вывод о целесообразности применения занятий в бассейне для заинтересованности студентов в физической культуре. За период времени, когда проходило педагогическое наблюдение, студенты специальных медицинских групп обучились элементарным навыкам плавания, повысились функциональные возможности их организма, следовательно, и адаптированность к физическим нагрузкам, снизились простудные заболевания.

### Список литературы

1. Ансимова З.Ю. Формирование профессиональных компетенций в период учебно-методической практики студентов факультета физической культуры /Ансимова З.Ю., Потапова Е.В. // В сборнике: Современное состояние проблемы подготовки специалистов по физической культуре и перспективы развития. сборник материалов межвузовской научно-практической конференции "Герценовские чтения". Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. 2010. С. 103-108.

2. Журавлев А.А. Влияние занятий оздоровительным плаванием на выносливость студентов специальных медицинских групп при заболеваниях позвоночника / А.А. Журавлев А.А. // В сборнике: Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма. сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции. под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г., 2021. С. 144-147.

3. Карпова С.Н. Влияние изучения теоретических аспектов на адаптацию к учебно-тренировочному процессу студентов специальных медицинских групп при дистанционном обучении / С.Н. Карпова, А.А. Журавлев // В сборнике: Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, 2020. С. 144-147.

4. Карпова С.Н. Развитие координационных способностей студентов специальных медицинских групп средствами оздоровительного плавания / С.Н. Карпова, А.А. Журавлев // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2021. Т. 12. № 2 (49). С. 133-138.

5. Карпова С.Н. Учебные занятия со студентами специальных медицинских групп в плавательном бассейне как один из путей привлечения молодёжи в паралимпийскую сборную команду по плаванию / С.Н. Карпова // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4 (80). С. 58-60.

6. Карпова С.Н. Эффективность использования комплексов упражнений, выполняемых в парах, направленных на развитие координационных способностей у студентов специальной медицинской группы / С.Н. Карпова, А.А. Журавлев // В сборнике: физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией: Пономарева Г.Н., Хуббиева Ш.З., 2018. С. 349-351.

7. Плотникова С.С., Гайдукова Ю.Н., Плотникова А.В. Технологии формирования основ здорового образа жизни у студентов средствами физической культуры и спорта // Научная сессия ГУАП: Гуманитарные науки. СПб: ГУАП, 2022. С 119-120.

8. Плотникова С.С., Ковшура Е.О. Гайдукова Ю.Н. Повышение качества

педагогического процесса на основе использования техник убеждения. Сборник статей международной научно-практической конференции «Психология и педагогика в контексте междисциплинарных исследований» (Таганрог, 15.04.2020) – Уфа: Аэтерна, 2020. – с. 106-109.

**УДК 796.035: 378.172**

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АКВААЭРОБИКИ**

Александр Алексеевич Журавлев  
ФГАОУ ВО «ГУАП», г. Санкт-Петербург  
a.zhur-040166@mail.ru

**Аннотация.** Координационные способности студентов специальной медицинской группы необходимы для эффективного выполнения большого количества упражнений, предусмотренных рабочей программой дисциплины по прикладной физической культуре в институте. Указанные в работе упражнения, направленные на развитие рассматриваемой способности, также положительно влияют на гибкость и общую выносливость, необходимую при выполнении других разнообразных упражнений, включая упражнения циклического характера - бег, плавание, велосипед, лыжи.

**Ключевые слова.** Средства аквааэробики, координационные способности, студенты специальной медицинской группы.

## **DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP WITH THE USE OF AQUAEROBICS**

Alexander Alekseevich Zhuravlev,  
FGAOU VO «GUAP», St. Petersburg  
a.zhur-040166@mail.ru

**Annotation.** The coordination abilities of students of a special medical group are necessary for the effective performance of a large number of exercises provided for by the work program of the discipline of applied physical culture at the institute. The exercises indicated in the work, aimed at developing the ability in question, also have a positive effect on flexibility and overall endurance, which is necessary when performing other various exercises, including cyclic exercises - running, swimming, cycling, skiing.

**Keywords.** Means of water aerobics, coordination abilities, students of a special medical group.

**Актуальность.** Высшие учебные заведения реализуют программы по прикладной физической культуре, в которых предусмотрены

практические занятия. Принимают в занятиях участие студенты из основной, подготовительной и специальных медицинских групп.

В современном обществе людей с ограниченными возможностями здоровья становится больше с каждым годом. Это обстоятельство обусловлено многими факторами. Среди них плохая экология, некачественные продукты питания, сидячий образ мысли. Но самое, наверное, пагубное влияние оказывает, комфортная среда города, не предполагающая больших физических затрат для обеспечения человека необходимыми жизненными потребностями.

Поскольку многие студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, не участвовали в занятиях по физической культуре в школе, у них отстают в развитии указанные способности [1,2]. Особенно ярко это обстоятельство выражено в координации их двигательных действий. Значимым является и тот аспект, что занимающиеся испытывают некоторую скованность в двигательных действиях, поскольку не уверены в себе, в своих способностях. Не маловажной является помощь грамотного педагога в работе с психологической составляющей таких занимающихся [3,4,6].

Из многих приемов для развития координации можно выделить средства аквааэробики, так как они обладают рядом преимуществ по сравнению с другими упражнениями, выполняемыми на суше [5,7,8].

Во-первых, упражнения проходят в другой среде - водной, что значительно усложняет выполнение работы по транспортировке звеньев своего тела. Во-вторых, каждый занимающийся в основном сосредоточен на собственном выполнении упражнения и обращать внимание на качество воспроизводимых действий другого занимающегося возможности почти нет. Следовательно, студенты чувствуют себя более уверенно, раскрепощеннее и могут не бояться негативной оценки со стороны своих одноклассников.

**Цель исследования** – раскрыть возможные средства, применяемые в адаптивной физической культуре, эффективно влияющие на развитие координационных способностей студентов специальных медицинских групп.

**Методы и организация исследования.** Для развития координационных способностей студентов специальных медицинских групп применялись упражнения в воде, включающие в себя элементы аквааэробики. В тренировочном режиме повышалась их способность выполнять сложно координированные действия на фоне физического утомления. Поскольку выполнять двигательные действия в воде в

определенной степени сложнее, чем на суше. Для этого в учебный процесс, проводимый в воде, необходимо включать упражнения, которые условно можно разделить на три группы: упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения в парах. На занятиях в зависимости от заинтересованности занимающихся можно применять их как отдельно, так и в сочетании друг с другом.

### **Результаты педагогического эксперимента.**

Контрольными тестами были выбраны следующие упражнения, выполняемые на суше: «ласточка», наклон вниз и тест Купера. Студенты экспериментальной группы по сравнению с занимающимися контрольной группы, которые работали по традиционной методике, улучшили свои результаты в трех контрольных тестах на 11,5% («ласточка») и 7% (наклон вниз) и 9% (тест Купера). У студентов контрольной группы также были улучшения, но в меньшей степени.

**Заключение.** По результатам проведенного исследования можно сделать вывод о целесообразности применяемой методики. За период времени, когда проходило педагогическое исследование, у студентов специальных медицинских групп произошло не только улучшение в развитии координационных способностей, но также увеличились функциональные возможности организма, выражающиеся в повышении выносливости и гибкости занимающихся.

### **Список литературы**

1. Ансимова З.Ю. Формирование профессиональных компетенций в период учебно-методической практики студентов факультета физической культуры / Ансимова З.Ю., Потапова Е.В. // В сборнике: Современное состояние проблемы подготовки специалистов по физической культуре и перспективы развития. сборник материалов межвузовской научно-практической конференции "Герценовские чтения". Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. 2010. С. 103-108.

2. Журавлев А.А. Влияние занятий оздоровительным плаванием на выносливость студентов специальных медицинских групп при заболеваниях позвоночника / А.А. Журавлев А.А. // В сборнике: Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма. сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции. под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г., 2021. С. 144-147.

3. Карпова С.Н. Влияние изучения теоретических аспектов на адаптацию к учебно-тренировочному процессу студентов специальных медицинских групп при дистанционном обучении / С.Н. Карпова, А.А. Журавлев // В сборнике: Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, 2020. С. 144-147.

4. Карпова С.Н. Развитие координационных способностей студентов специальных медицинских групп средствами оздоровительного плавания / С.Н.

Карпова, А.А. Журавлев // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2021. Т. 12. № 2 (49). С. 133-138.

5. Карпова С.Н. Учебные занятия со студентами специальных медицинских групп в плавательном бассейне как один из путей привлечения молодёжи в паралимпийскую сборную команду по плаванию / С.Н. Карпова // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4 (80). С. 58-60.

6. Карпова С.Н. Эффективность использования комплексов упражнений, выполняемых в парах, направленных на развитие координационных способностей у студентов специальной медицинской группы / С.Н. Карпова, А.А. Журавлев // В сборнике: физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией: Пономарева Г.Н., Хуббиева Ш.З., 2018. С. 349-351.

7. Плотникова С.С., Гайдукова Ю.Н., Плотникова А.В. Технологии формирования основ здорового образа жизни у студентов средствами физической культуры и спорта // Научная сессия ГУАП: Гуманитарные науки. СПб: ГУАП, 2022. С. 119-120.

8. Плотникова С.С., Ковшура Е.О. Гайдукова Ю.Н. Повышение качества педагогического процесса на основе использования техник убеждения. Сборник статей международной научно-практической конференции «Психология и педагогика в контексте междисциплинарных исследований» (Таганрог, 15.04.2020) – Уфа: Аэтерна, 2020. – с. 106-109.

**УДК 796.015.1**

## **ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Зайцева София Игоревна<sup>1</sup>, Беспалова Наталия Александровна<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «СибГУТИ», г. Новосибирск

<sup>1</sup>sofiya.zaitseva@mail.ru

**Аннотация.** Спорт в жизни человека играет огромную роль во многих аспектах. В наше время большую популярность обрели занятия фитнесом у людей разного возраста и разной физической подготовки. В статье вы сможете ознакомиться с историей его возникновения, упражнения которого направлены на поддержание и развитие общей физической формы человека. Рассмотрены виды и направления, которые помогут извлечь пользу для здоровья, а также найти для себя то направление, которое поможет вести активный образ жизни даже в домашних условиях. Кроме того, в статье затронуты темы о питании, принципах тренировки, возможности занятий фитнесом дома при помощи мобильного телефона, а также важность специальной одежды во время занятий спортом.

**Ключевые слова.** Фитнес, аэробика, пилатес, кроссфит, йога, питание.

## **FITNESS CLASSES AS A WAY OF LIFE**

Zaitseva Sofia Igorevna<sup>1</sup>, Bepalova Natalia Alexandrovna<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO «SibSUTIS», Novosibirsk

<sup>1</sup>sofiya.zaitseva@mail.ru

**Abstract.** Sport plays a huge role in a person's life in many aspects. Nowadays, fitness classes have become very popular among people of different ages and different physical fitness. In the article you will be able to get acquainted with the history of its origin, the exercises of which are aimed at maintaining and developing the general physical form of a person. The types and directions that will help to benefit from health are considered, as well as to find for yourself the direction that will help you lead an active lifestyle even at home. In addition, the article touches on topics about nutrition, principles of training, the possibility of doing fitness at home using a mobile phone, as well as the importance of special clothing during sports.

**Keywords.** Fitness, aerobics, pilates, crossfit, yoga, nutrition.

**Актуальность:** Сегодня спорт стал не просто частью здорового образа жизни, но и тем видом занятий, которым все больше и больше людей заполняют свое свободное время.

**Цель исследования:** расширить свои знания о фитнесе, доказать, что данный вид спорта приносит пользу здоровью.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Занятия спортом в домашних условиях обрели большую популярность у людей, так как во времена пандемии и самоизоляции большое количество залов закрыты, а спорт продолжает являться важной составляющей для здоровой жизни человека. Многие выбирают для поддержания своей физической формы и здоровья систему физических упражнений под названием «фитнес», который имеет множество ответвлений. Для того, чтобы понять, что представляет собой данный вид физических упражнений и какой его вид лучше выбрать, мы определим его термин и рассмотрим историю возникновения.

Фитнес является системой занятий, которая осуществлена в рамках программ включающих себя бег, аэробику, пилатес и многое другое. Кроме того, данная система является целым образом жизни для людей разных возрастов, так как поддерживает не только ваше физическое здоровье, но и ментальное [2, с.45].

История фитнеса берет начало еще в Античной Греции, где были очень важны Олимпийские игры, а молодые люди с детства занимались в специальных спортивных школах, развивая свои физические возможности.

Однако, в современном мире, родиной данного вида спорта является Америка. В 1950-х годах многие организации стали пропагандировать, для повышения активного образа жизни людей. Президент подавал пример своим гражданам, регулярно занимаясь в спортивных залах, а активное развитие спорта для молодежи, открыло несколько направлений фитнеса: джаз-гимнастика, аэробика.

В России фитнес появился к концу 80-х годов, но только к началу 90-х гг., это обрело популярность, так как из-за границы появлялись новые тенденции на внешний вид и спортивную фигуру. Люди занимались по урокам с видеокассет, постепенно открывая для себя все новые методики и направления. С тех пор в России существует множество фитнес-клубов, где специалисты помогают людям, разрабатывая индивидуальные планы занятий. В современном мире фитнес доступен для каждого, человек может выбрать абсолютно любое направление, которое ему понравится.

Существует очень много видов фитнеса, некоторые люди предпочитают только один вид тренировок, в то время пока другие их комбинируют. Для того чтобы определиться, что нужно конкретно вам, необходимо определить цель, которую необходимо выполнить: развить гибкость, сбросить вес, укрепить мышцы и т. д.

Чтобы понимать, о чем идет речь, мы рассмотрим самые популярные направления:

Кроссфит является очень разнообразной и разносторонней системой тренировок.

Составляющими занятий являются различные функциональные упражнения. Они пришли из других видов спорта: гимнастика, систем физической подготовки армии, полиции [5, с.46]. В программу тренировок могут быть включены бег, плавание и т. д. Все упражнения носят функциональный характер. Задачей на тренировке является выполнение как можно большей работы [1, с.13].

Аэробика – это вид фитнеса, который сочетает в себе аэробные упражнения на растяжку и силовую тренировку с целью улучшения всех элементов фитнеса, кроме того, не требуется предварительная физическая подготовка. Заинтересованность к аэробике растет невероятными темпами с первых дней ее появления.

Пилатес — это система тренировок, упражнения которой предполагают, мягкие движения при полном контроле над телом, фокусируясь на дыхании [3, с.76].

Эта система тренировок была разработана в начале XX века немецким спортивным врачом Джозефом Пилатесом. Он создал тренировку, когда пытался помочь солдатам, получившим ранения на войне. Метод с успехом применялся в реабилитации и позднее получил имя своего создателя.

Йога – это не просто ряд упражнений для развития гибкости и здоровья. В ней кроется глубокая система самосовершенствования, представляющая собой физиологию и духовную составляющую. Она

предполагает статические нагрузки, физическим практикам, включая работу с дыханием. Фитнес-йога исключает интенсивные кардиотренировки.

Фитнес-йога сочетает в себе асаны классической йоги, некоторые элементы пилатеса и упражнения из фитнес-тренировок. Она полезна и беременными женщинами, несет в себе большую пользу для организма человека [4, с.430].

Все выше перечисленные виды лишь малая часть от всех направлений, каждый человек может найти что-то подходящее. Однако, одних упражнений будет недостаточно.

Важную часть фитнеса составляет питание, которое отвечает за набор мышечной массы, снижение веса или его поддержание. Оно должно быть разнообразным, вкусным со сбалансированным соотношением макро- и микронутриентов и достаточной, но не чрезмерной калорийностью [6, с.146].

Главное правило для питания и занятий фитнесом – питьевой баланс. Достаточное количество жидкости помогает:

1. Избежать обезвоживания после занятий.
2. Улучшить моторику кишечника и органов ЖКТ, ускорить метаболизм и вывод вредных веществ из организма.

Без всех аспектов в совокупности, упражнения будут бессмысленны.

В наше время, можно заниматься даже в домашних условиях, так как повсюду есть интернет и технологии. Существует различные приложения, которые помогут вам в этом, потому что с помощью них можно отслеживать и собирать статистику по тренировкам и скачивать готовые тренировочные программы. Тем не менее, при разработке фитнес-программы необходимо учесть все аспекты: возраст, половые особенности, противопоказания и т. д.

Мы провели анкетирование студентов первых, вторых и третьих курсов университета с целью выяснить отношение студентов к фитнесу и его место жизни студента.

Нами получены следующие результаты. Выяснилось, что 44% из числа опрошенных студентов плодотворно занимаются физической культурой и спортом. 26% студентов, принимавших участие в анкетировании, понимают важность занятий физическими упражнениями и в ближайшее время планируют такие занятия.

Посещают занятия по прикладной физической культуре в университете 68% из числа студентов, принявших участие в

анкетировании. При этом 13% студентов не посещают практические занятия по прикладной физической культуре по различным причинам.

В результате анкетирования мы выяснили, что 63% студентов считают, что физкультура - это средство для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности. Занимаются физическими упражнениями для коррекции телосложения 19% студентов. Из числа студентов, принимавших участие в анкетировании, 37% посещают тренажерный зал, 25% занимаются в бассейне, 18% играют в теннис, а остальные студенты занимаются другими видами физкультурной и спортивной деятельности. Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют регулярно 11% из числа студентов, принимавших участие в анкетировании. 41% студентов эпизодически используют данную форму организации самостоятельных занятий. При этом 59% не считают важным и необходимым выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику.

Проанализировав отношение студентов к занятиям по прикладной физической культуре в университете, мы получили следующие результаты: положительно относятся к занятиям 52%, нейтрально – 30% из числа студентов, принимавших участие в анкетировании. Отрицательно (негативно) относятся к занятиям по прикладной физической культуре 18% из числа опрошенных.

**Заключение.** Подводя итоги, можно сделать вывод, что студенты университета понимают важность и необходимость занятий физическими упражнениями и роль фитнеса в организации здорового образа жизни. Как показал опрос студентов, в большинстве своём, они считают, что использование фитнес – технологий на занятиях по прикладной физической культуре необходимо для того, чтобы быть физически подготовленным, а, главное, для поддержания здоровья.

Фитнес прекрасен тем, что не имеет границ, многогранен, постоянно развивая и вбирая в себя новые элементы из разных культур, являясь социально значимым.

### **Список литературы**

1. Беспалова Н. , Ануфриев С. дистанционные занятия по физической культуре и спорту как эффективное физическое и умственное развитие студентов, Новосибирск, год издания: 2021 С. 12-17
2. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнесс» // Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 45–46.
3. Иванов В. Д., Матина З. И. Система пилатес и формирование здорового образа жизни студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т 3. № 1. С. 74-78.

4. Иванов В. Д., Ярушин С. А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. Спецвыпуск по гранту РФФИ 2019. № 4 (15). С. 427-433.

5. Попов А. П., Резниченко Е. Ю. Кроссфит как инновационная физкультурно-оздоровительная технология // Наука-2020. 2018. № 6. С. 45–48.

6. Суркова Д. Р., Шиховцова Л. Г. Николаев П.П. Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов // Olympus. Гуманитарная версия. 2016. № 1. С.145-148.

**УДК 796**

## **ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ЦЕННОСТЕЙ, ПРИБРЕТАЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ**

Ибрагимов И.Ф.<sup>1,2,3,4</sup>, Габдуллин И.И.<sup>3</sup>, Валиева А.М.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Казанский Государственный Энергетический Университет

<sup>2</sup> Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России

<sup>3</sup> Казанский государственный медицинский университет

<sup>4</sup> Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»

<sup>5</sup> Казанский (Приволжский) федеральный университет  
Россия, Казань

*Аннотация.* В данной статье исследуется влияние физической культуры на профессионально-личностное становление студенческой молодежи.

*Ключевые слова.* Физическая культура, спорт, физическое воспитание, развитие личности, профессионально-личностные ценности.

## **FORMATION IN STUDENT YOUTH OF PROFESSIONAL AND PERSONAL VALUES ACQUIRED IN THE PROCESS OF SPORTS**

Ibragimov I. F.<sup>1,2,3,4</sup>, Gabdullin I.I.<sup>3</sup>, Valieva A.M.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Kazan State Power Engineering University

<sup>2</sup> Kazan Institute (branch) "All-Russian State University of Justice" RPA of the Ministry of Justice of Russia

<sup>3</sup> Kazan State Medical University

<sup>4</sup> Kazan branch "Academy of Labor and Social Relations"

<sup>5</sup> Kazan (Volga Region) Federal University  
Russia, Kazan

**Abstract.** This article examines the influence of physical culture on the professional and personal development of students.

**Keywords.** Sports, physical culture, physical education, personal development, professional and personal values.

**Введение.** Физическая культура и спорт являются одним из основных направлений системы физического воспитания в профессиональном и личностном воспитании студенческой молодежи, поскольку формируют специальные физические качества, умения и прикладные знания, которые помогут подготовить учащихся к их будущей профессии.

Спорт является одной из основных составляющих всестороннего развития личности. Это объясняется не только физическим развитием функциональных систем его организма, но и связью с формированием полезных свойств, которые будут необходимы студенту для достижения успеха в профессиональной деятельности в будущем.

Как часть социальной культуры физическая культура является одним из путей общего развития личности, поскольку любая профессиональная деятельность, осуществляемая в рамках культурно-исторически обусловленных социальных институтов, прямо пропорциональна возможностям личности и ее активной деятельности [1].

**Цель исследования:** изучить влияние, оказываемое занятиями физической культурой и спортом на профессионально-личностное воспитание студентов.

**Задачи исследования:** исследовать перспективные способы популяризации и развития интереса к физической культуре и спорту среди студентов; рассмотреть факторы, способствующие формированию у студентов профессионально-личностных ценностей, приобретаемых в результате занятий физической культурой.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Спорт оказывает значительное влияние на нравственное и физическое развитие учащихся. Кроме того, занятия физической культурой помогают молодежи вести здоровый образ жизни.

Большинство студентов, занимающихся спортом, начинают негативно относиться к вредным привычкам. Именно поэтому целесообразно развивать и популяризировать спорт и активный образ жизни среди студентов [2].

Многие студенты не осознают важность ведения активного образа жизни и занятий спортом. Поэтому преподаватели физической культуры в вузе должны лучше разъяснить теоретические принципы здорового

образа жизни на занятиях и заинтересовать внедрение основных правил в их повседневную жизнь.

В процессе обучения в вузе, где формируется личность студента, он начинает понимать необходимость изучения особенностей своего организма, постоянно работать над собой, рационально и правильно питаться, оптимально использовать свои физические возможности.

Изучение факторов здорового образа жизни показывает, что динамика отношения к его поддержанию постоянно снижается. На это влияют такие факторы, как социальная среда и общее снижение уровня жизни в стране.

Активные виды спорта играют важную роль в повышении не только физической, но и эмоционально-психической устойчивости студентов. Одним из положительных результатов данного вида деятельности является устранение напряжения и стресса, что очень важно для молодежи в условиях большой нагрузки в их учебном процессе.

Исследования многих ученых показывают, что регулярные физические нагрузки положительно влияют на психоэмоциональный фон и умственные способности обучающихся. Поэтому, можно с уверенностью сказать, что студент, понимающий важность и пользу занятий спортом и регулярно занимающийся ими, скорее всего, добьется значительных результатов в своем профессиональном и личностном развитии.

Особое значение спорт имеет в укреплении и поддержании здоровья, в подготовке к профессиональной деятельности, а также в развитии личности [3].

Для повышения интереса к физической культуре среди студентов, необходимо приобщить их к занятиям физической культурой как к одному из важнейших компонентов формирования активного образа жизни. Поэтому основной задачей физического воспитания в вузе является формирование у студентов интереса к занятиям спортом. Для этого при выборе вида спортивной деятельности необходимо учитывать индивидуальные возможности и предпочтения, а также важно формировать у студентов осознанную мотивацию к занятиям физической культурой и активному образу жизни.

Разнообразить занятия спортом можно включением в программу конкурсно-игровых или других видов деятельности, что позволит каждому учащемуся реализовать свои двигательные способности в процессе интенсивной деятельности. При этом важно донести до них связь двигательной активности и физической подготовки.

Формирование будущих специалистов не может осуществляться без курсов физического воспитания в высших учебных заведениях. Опыт показывает, что у молодых людей, занимающихся спортом, развиваются такие важные качества, как целеустремленность, лидерские качества, коммуникабельность. Кроме того, они отличаются крепким здоровьем, физическим развитием и более активны в процессе обучения [4].

Физическая культура относится к социальным факторам развития личности. Микросреда, малые социальные группы, коллективы и организации, в которые человек вступает в процессе коммуникаций, оказывают существенное влияние на его развитие. Малой социальной группой для студента могут быть люди из его группы или союзники спортивной команды.

Занятия в спортивной секции любого вида спорта дают учащимся возможность пообщаться и получить организованное занятие спортом. Систематические занятия физической культурой повышают у студентов коммуникативные навыки, дисциплину и самостоятельность в принятии решений [5].

Основная часть становления человека как личности не очень длительна, но происходит в ответственное время - в период его активной спортивной деятельности.

Участвуя в спортивных групповых мероприятиях, студенты развивают социальные навыки, такие как ответственность, межличностные отношения и способность быстро принимать решения. Это также сопровождается совершенствованием специальных функций, позволяющих молодым людям принимать оптимальные решения и сосредоточивать все свое внимание на конкретных целях [6].

**Заключение.** Занятия физической культурой и спортом способствуют повышению активности студенческой молодежи, удовлетворению ее коммуникативных потребностей и самовыражению в процессе разнообразной общественно активной деятельности. В учебном процессе среди студентов плюсами занятий физической культурой можно назвать положительную мотивацию к спортивному образу жизни, формирование полезных личностных качеств и хорошую физическую подготовку.

В сфере профессионального и личностного развития студентов физическая культура и спорт должны быть ориентированы, прежде всего, на формирование целостности личности, развитие морально-физических качеств, подготовку молодежи к реализации своего потенциала в профессиональной деятельности.

## Список литературы

1. Владимиров, А. Н. Профессионально-личностное воспитание студентов в процессе занятий физической культурой и спортом // Молодой ученый, 2022. – № 50 (445). – С. 442-445.
2. Жанабергенова, Э. С. Формирование личностных качеств у студентов в процессе занятий физической культурой // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры, Тольятти. – Тольятти: Тольяттинский государственный университет, 2019. – С. 59-62.
3. Ибрагимов И. Ф., Сабитова З. М., Хузиахметова И. И. Формирование волевых качеств личности у студентов в процессе физического воспитания и занятий спортом // Вопросы педагогики. 2022. № 6-2. С. 144-147.
4. Никитская, Е. А. О волевом компоненте и мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом // Парадигма современной науки глазами молодых, Костанай. – Костанай: Челябинский государственный университет, 2021. – С. 598-601.
5. Кичко, Е. В. Физическая культура, как часть общей культуры в профессиональной подготовке студентов // Психология. Спорт. Здравоохранение. – Санкт-Петербург: Нацразвитие», 2020. – С. 52-54.
6. Ковальчук, П. С. Определение мотивационных потребностей в занятиях по физической культуре у студенток филологического факультета / П. С. Ковальчук // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры, Тольятти. – Тольятти: Тольяттинский государственный университет, 2020. – С. 36-39.

УДК 796.015.14

## УПРАВЛЕНИЕ СТУДЕНТАМИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМИ ТРЕНИРОВОЧНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ

Ильдар Фаисович Ибрагимов<sup>1,2,3</sup>, Ксения Евгеньевна Гаревская<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Казанский государственный энергетический университет;

<sup>2</sup>Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России;

<sup>3</sup>Казанский государственный медицинский университет

г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>Ksysha88.garevskaya@mail.ru, <sup>2</sup>ibraildar@yandex.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются основные показания к назначению оздоровительной физической тренировки, варианты проведения тренировочных занятий, самостоятельные оздоровительные занятия студентов и их польза для здоровья, основные направления фитнес- технологии и программы, а также формы оздоровительных тренировок.

**Ключевые слова.** Оздоровительная физическая тренировка, самостоятельное оздоровительное занятие, фитнес - программа, водная аэробика, бодибилдинг.

## STUDENT MANAGEMENT OF INDEPENDENT TRAINING SESSIONS

Ildar Faisovich Ibragimov<sup>1,2,3</sup>, Ksenia Evgenievna Garevskaya<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Kazan State Power Engineering University;

<sup>2</sup>Kazan Institute (branch) "All-Russian State University of Justice" of the RPA of the Ministry of Justice of Russia;

<sup>3</sup>Kazan State Medical University

Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>Ksysha88.garevskaya@mail.ru, <sup>2</sup>ibraildar@yandex.ru

**Annotation.** This article discusses the main indications for the appointment of health-improving physical training, options for conducting training sessions, independent health-improving classes for students and their health benefits, the main directions of fitness technology and programs, as well as forms of health-improving training.

**Keywords.** Health-improving physical training, self-healing exercise, fitness program, water aerobics, bodybuilding.

**Введение.** Одним из важнейших факторов профилактики заболеваний и укрепления здоровья студентов является повышение уровня физической активности путем выполнения организованной системы физических упражнений, которые называются оздоровительной тренировкой.

**Актуальность** данной темы обусловлена тем, сохранение здоровья студентов имеет большое значение, и с помощью самостоятельных тренировочных занятий можно укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовленности, повысить уровень спортивного мастерства по определенному виду спорта.

**Цель исследования:** изучить способы управления студентами самостоятельными тренировочными занятиями.

Для того чтобы тренировки студентов были эффективными, нужно четко сформулировать цель занятий. Целями самостоятельных занятий могут быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, достижение спортивных результатов.

В зависимости от поставленной цели, а также личных предпочтений, финансовых возможностей, наличия спортивных сооружений выбирают самостоятельные занятия с использованием справочной литературы, либо занятия под руководством тренера, то есть, обращаясь к услугам персонального тренера или инструктора групповых занятий [1].

Управление самостоятельными тренировочными занятиями студентами включает в себя:

1. планирование, то есть выбор вида оздоровительных занятий, а также составление программы тренировок;

2. регулярные тренировочные занятия с использованием тренировочного плана;

3. коррекция тренировочной программы в соответствии с изменениями показателей физической подготовленности [2].

Основное показание к назначению оздоровительной физической тренировки — это снижение физической работоспособности ниже среднего уровня. У практически здорового человека это выражается в следующем:

1. одышка при умеренной физической нагрузке, снижение профессиональной работоспособности и быстрая утомляемость;

2. неприятные ощущения в области сердца;

3. головокружения, похолодание конечностей;

4. боли в спине из-за функциональной недостаточности мышечно-связочного корсета;

5. снижение концентрации внимания, повышенная нервно-эмоциональная возбудимость;

6. относительно ранние признаки старения [4].

Для того, чтобы помочь студенту достичь поставленных целей, необходимо составить программу тренировок.

Программа тренировок — это индивидуально составленный план, координирующий тренировочный процесс, для достижения желаемого студентом результата. Грамотно построенная программа является основой качественных и безопасных занятий вне зависимости от уровня подготовки.

Выбор системы физических упражнений зависит от мотивации человека. В большинстве случаев у юношей сильно выражено стремление добиться через занятия спортом самоутверждения, социального признания, хорошего развития физических качеств. У девушек преобладает желание иметь красивое телосложение. Поэтому чаще всего студенты прибегают к определенным фитнес – программам.

Фитнес-программы — это формы двигательной активности, специально организованные в рамках групповых или индивидуальных занятий, которые имеют оздоровительную направленность, а также связаны с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на высоком уровне [3].

В соответствии с перечнем Общероссийского классификатора продукции и услуг фитнес-технологии и программы классифицированы по следующим направлениям:

1.аэробные программы — кардиотренировки с танцевальными движениями, к которым могут прибегнуть люди любого возраста и уровня подготовки. С помощью данной методики можно сбросить лишние килограммы и поддерживать мышцы в тонусе;

2.силовые программы — тренировки с чередующимися силовыми и кардионагрузками, с помощью которых прорабатываются мышцы спины, рук, груди и живота. Данная методика позволяет укрепить сердечно-сосудистую систему и сформировать красивый рельеф тела;

3.танцевальные программы — движения под музыку, которые позволяют развить гибкость, координацию, выработать красивую осанку, а также сбросить лишний вес;

4.программы с использованием восточных единоборств — сочетание аэробных и силовых нагрузок, которые прорабатывают несколько групп мышц одновременно, развивают гибкость и силу, баланс и реакцию, уменьшают жировую прослойку;

5.оздоровительные программы — сочетание дыхательных упражнений с силовыми. Силовые предполагают работу с весом собственного тела, проработка мышц проходит с помощью щадящей нагрузки на позвоночник и суставы;

6.водная аэробика позволяет безопасно заниматься людям с избыточной массой тела и проблемами опорно-двигательного аппарата, которая сопровождается своеобразным гидромассажем, делающим кожу подтянутой [6].

Помимо занятий в фитнес-клубах актуальны и другие формы оздоровительных тренировок, такие как:

1. Самостоятельные индивидуальные тренировочные занятия, которые могут проходить в различных формах. Для бывших спортсменов это не составляет особого труда, а для тех, кто спортом не занимался, есть различные виртуальные помощники;

2. Групповые занятия студентов, которые регулярно собираются для приятного и полезного проведения свободного времени: дворовый футбол, волейбол, баскетбол, скандинавская ходьба и так далее;

3. Уличный фитнес — трендовое направление, которое используется в уличной субкультуре и спорте, которое активно развивается в России. Одна из особенностей данного направления заключается в независимости занимающегося от тренеров, спортзалов и уровня дохода. В качестве

спортивного снаряда может использоваться любой городской объект — от специальных площадок и городских парков до скамеек и вешалок.

4. Бодибилдинг — это система физических упражнений с различными отягощениями, которые выполняются с целью развития силовых способностей и коррекции формы тела. Упражнения выполняются как со свободными отягощениями, то есть со штангами и гантелями, так и на специальных тренажерах, которые позволяют выполнять движения в различных режимах работы мышц, с различной амплитудой и дифференцировать величину нагрузки [5].

**Заключение.** В результате проделанной работы можно сделать выводы, что самостоятельные занятия физическими упражнениями являются важной составляющей физической культуры человека, поскольку они позволяют поддерживать здоровье и трудоспособность человека на высоком уровне. Самостоятельные занятия физическими упражнениями должны строиться на главном принципе — сохранение и укрепление здоровья. То есть, нужно четко определить цель занятий, соблюдать основные показания к самостоятельным занятиям студентов, а также соблюдать правила управления самостоятельными тренировочными занятиями. Также, самостоятельные занятия студентов должны соответствовать возрасту, полу, состоянию здоровья, роду деятельности человеку, а значит и его общему уровню физической подготовки.

### Список литературы

1. Здоровье студентов: социологический анализ : монография / отв. ред. И.В. Журавлева. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — С.47-48
2. Ибрагимов И.Ф, Жукова И.В, Каримова Д.Д. Психологические барьеры студентов вуза и отсутствие желания заниматься физической культурой и спортом. Способы их преодоления. — Научно-методический журнал «Наука и образование: новое время». № 1 (30), 2019. — С. 410
3. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2020. — С.257
4. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин; Минобрнауки России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т. — Казань : Изд-во КНИТУ, 2019. — С. 132
5. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — С.121 - 123
6. Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2019. — С.49-52.
7. Пырнова О.А., Зарипова Р.С. Влияние занятий пилатесом на организм человека / Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2019. Т. 11. № 4-2. С. 50-53.
8. Никитина У.О., Зарипова Р.С. Влияние гаджетов на физическую активность студентов / Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2019. Т. 11. № 3-2. С. 50-53.

## РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Ибрагимов И. Ф.<sup>1,2,3,4</sup>, Шмакова А.Ф.<sup>5</sup>, Махани Я.С.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Казанский Государственный Энергетический Университет

<sup>2</sup> Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России

<sup>3</sup> Казанский государственный медицинский университет

<sup>4</sup> Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»

<sup>5</sup> Казанский (Приволжский) федеральный университет  
Россия, Казань

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные современные проблемы студентов, связанные с снижением у них физической активности. Объяснены причины введения комплекса ГТО в вузы. Указаны методы стимулирования студентов к сдаче норм ГТО.

**Ключевые слова.** Физическая культура, спорт, ГТО, физическая активность, студенты.

## THE ROLE AND IMPORTANCE OF TRP IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Ibragimov I. F.<sup>1,2,3,4</sup>, Shmakova A. F.<sup>5</sup>, Mahani Ya.S.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Kazan State Power Engineering University

<sup>2</sup> Kazan Institute (branch) "All-Russian State University of Justice" RPA of the Ministry of Justice of Russia

<sup>3</sup> Kazan State Medical University

<sup>4</sup> Kazan branch "Academy of Labor and Social Relations"

<sup>5</sup> Kazan (Volga Region) Federal University  
Russia, Kazan

**Abstract.** The article discusses the main modern problems of students associated with a decrease in their physical activity. The reasons for the introduction of the TRP complex in universities are explained. The methods of stimulating students to pass the TRP standards are indicated.

**Keywords.** Physical education, sports, TRP, physical activity, students.

**Введение.** Жизнь современного человека динамична, поэтому человеку необходимо поддерживать уровень своего здоровья, как физического, так и психологического. С этой целью в высшие учебные заведения введена такая дисциплина как физическая культура и спорт.

Развивая физическое и психическое здоровье студентов, данная дисциплина также формирует знания, умения и навыки, необходимые для полной готовности учащихся к профессиональной деятельности [1].

Распространённой проблемой человечества является высокая заболеваемость как среди детей, так и среди молодёжи. Данная проблема требует принятия мер по проведению оздоровительных мероприятий. На сегодняшний день посредством СМИ активно распространяется информация о различных видах физической активности молодёжи, о спортивных движениях, о детских и студенческих соревнованиях. Данная пропаганда приводит к повышению заинтересованности молодёжи к занятиям спортом. Физически развитые студенты способны к быстрой адаптации при изменяющихся условиях и более стрессоустойчивы.

Актуальными проблемами современных студентов в сфере здоровья являются снижение физических и психических показателей, повышение доли сердечно-сосудистых заболеваний, затруднение дыхания, нарушение нервной и пищеварительной систем. Все эти показатели являются следствием дефицита двигательной активности [2].

**Целью исследования** является роль и значение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в физическом воспитании студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью укрепления здоровья и общего развития личности студентов, а также повышения их мотивации к регулярным спортивным занятиям в вузы был введён комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный комплекс проводится в рамках реализации Федерального проекта «Спорт – норма жизни» [3]. Важным направлением данного проекта выступает совершенствование организации образования в сфере физической культуры. Стоит отметить, что под ГТО понимается совокупность мер, которые направлены на подготовку учащихся к сдаче норм данного комплекса и обеспечение двигательной активности.

Впервые комплекс ГТО был утверждён в 1931 году и имел в своём содержании 15 спортивных упражнений одной ступени. В последующие годы данный комплекс модернизировался в соответствии с новыми требованиями трудовой и военной деятельности. Современная изменившаяся версия ГТО появилась в 2014 году по Указу Президента Российской Федерации [4].

По причине слабого здоровья студентов комплекс ГТО в вузах является необходимостью. Для сдачи норм ГТО необходимо регулярно 2-3 раза в неделю заниматься спортом. Интерес молодых людей к сдаче норм

ГТО заключается в следующем: учащиеся вузов, получившие золотой, серебряный или бронзовый знак ГТО, могут при подаче соответствующих документов получить повышенную академическую стипендию. Также обладатели знака отличия могут получить 15000 баллов на портале «Город заданий». Данные баллы могут быть потрачены на многочисленные подарки. Среди них билеты на различные культурные мероприятия, сертификаты в магазины и другие [5].

Рассмотрим значение комплекса ГТО для студентов.

1. Данный комплекс является главным ориентиром при разработке программ обучения в рамках физической культуры и спорта в учебных заведениях, а также в учреждениях, направленных на проведение физкультурно-спортивных работ.

2. Комплекс ГТО устанавливает государственные нормы, исходя из которых оценивается физическая подготовленность учащихся.

3. Комплекс ГТО содержит перечень знаний, навыков и умений, необходимых каждому человеку, по ведению физически активной жизни.

Студенту, желающему сдать нормативы ГТО, необходимо зарегистрироваться на официальном сайте ГТО и подать заявку на проведение тестирования в личном кабинете. Нормативы сдаются в специальных центрах тестирования. В Казани имеются 3 центра тестирования – это Муниципальное автономное учреждение «Спортивно-оздоровительный комплекс «Трудовые резервы», Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа Олимпийского резерва «ТАСМА» и ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». Также на сайте ГТО можно ознакомиться с нормативами для школьников, мужчин, женщин и для особой категории граждан. Там же подробно расписано как необходимо правильно выполнять тот или иной норматив.

При подготовке к сдаче нормативов ГТО студенты обучаются правильно стартовать с низкого старта, учатся техникам, позволяющим прыгать на более дальние расстояния, тренируют мышцы рук и ног, тренируют дыхательную систему и многое другое. Все эти навыки упрощают повседневную жизнь. Например, развитая дыхательная система позволяет делать физические упражнения более эффективно, утомляемость благодаря этому не высокая, а средняя [6].

Основными причинами физической подготовленности студентов являются мотивация, потребность в укреплении здоровья и систематическое занятие спортом.

Стоит отметить, что готовность к сдаче норм ГТО у студентов разных профилей высших образовательных организаций отличается. Для студентов спортивных вузов готовность к сдаче норм ГТО является важной частью их обучения. Она определяет уровень их профессиональной подготовленности. У студентов неспортивных вузов разный уровень физической подготовленности. Они могут быть не уверены в своих физических возможностях и быть не готовыми продемонстрировать их. Готовность к сдаче норм ГТО студентов спортивных вузов является обязательным, а для студентов вузов других профилей это является добровольным.

По данным, представленным на официальном портале Казани, в 2022 году 1800 студентов из 5 казанских вузов сдали нормы ГТО на знаки отличия. Среди них 732 студента получили золотой знак, 648 – серебряный и 420 – бронзовый. Нормы ГТО сдавали студенты Поволжского ГУФКСИТ, КФУ, КГАСУ, КНИТУ–КАИ, КГЭУ [7]. Опираясь на данные, можно сказать, что 41% учащихся, принявших участие в данном мероприятии, ведут активный образ жизни.



Данные о получении знаков отличия среди студентов 5 вузов Казани

**Заключение.** Таким образом, введение комплекса ГТО в вузы даёт возможность студентам укреплять их здоровье. Желание получить знак отличия стимулирует студентов как можно чаще ходить на пары по физической культуре и спорту, посещать тренажёрные залы и заниматься дома. Для того, чтобы сдать нормативы ГТО и получить знаки отличия, студенту необходимо тщательно готовиться. Например, сдать прыжок в длину с места 2,4 м для мужчин и 1,95 м для женщин в возрасте от 18 до 24 лет на золотой знак сможет не каждый. Для этого требуется систематическая подготовка.

## Список литературы

1. Веселов, В. И., Воронович, А. С. Развитие физических и психологических качеств студентов средствами и методами физического воспитания // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2015. Т. 7. С. 11–15.

2. Ибрагимов, И. Ф., Шалавина, А. С., Камалиева, Н. Ю, Этапы развития ГТО в СССР и его внедрение в наши дни в рамках физической культуры и спорта в ВУЗе // Глобальный научный потенциал, 2018. № 3. С. 79–82.

3. Положение о Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди студентов образовательных организаций высшего образования [Электронный источник] URL: <https://minsport.gov.ru/2021/doc/ГТО/Положение%20студенты.pdf> (дата обращения: 14.02.2023).

4. Перепелюкова, Е. В. Практические аспекты внедрения ГТО в вузы Российской Федерации // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2021. № 6. С. 167–190.

5. Что такое ГТО и зачем оно нужно? // Официальный сайт Мэра Москвы [Электронный источник] URL: <https://www.mos.ru/otvet-obrazovanie/chto-takoe-gto-i-zachem-eto-nujno/> (дата обращения: 17.02.2023).

6. Ибрагимов И.Ф., Утегенова Н.Р., Волкова Р.Ф., Журавлева М.С. Развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди студентов вуза и его положительное влияние в борьбе с ожирением // Перспективы науки. 2019. № 3 (114). С. 122-126.

7. 1800 студентов Казани выполнили нормы комплекса ГТО в 2022 году // Министерство спорта Республики Татарстан [Электронный источник] URL: <https://minsport.tatarstan.ru/index.htm/news/2156830.htm> (дата обращения: 17.02.2023).

**УДК 796.015.14**

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Виолетта Вячеславна Квалова<sup>1</sup>, Павлова Лиана Зуфаровна<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> КНИТУ им. А. Н. Туполева – КАИ, г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>violet.kvalova@gmail.com, <sup>2</sup>ganem09@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние спорта и физической культуры на психологическое состояние человека. В наше время психологическое благосостояние занимает важное место в жизни человека, поэтому крайне важно знать, какими способами мы можем поддерживать свою психику здоровой. Спорт – один из самых доступных для большинства людей способов для этого.

**Ключевые слова.** Психическое здоровье, физическая культура, спорт, психика человека.

## **THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF A PERSON**

Violetta Vyacheslavna Kvalova<sup>1</sup>, Pavlova Liana Zufarovna<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>KNITU named after A. N. Tupolev – KAI, Kazan, Republic of Tatarstan

**Annotation.** The article examines the influence of sports and physical culture on the psychological state of a person. Nowadays, psychological well-being occupies an important place in a person's life, so it is extremely important to know in what ways we can maintain our psyche healthy. Sport is one of the most accessible ways for most people to do this.

**Keyword.** Mental health, physical culture, sport, human psyche.

**Актуальность.** В современном мире многие люди так или иначе сталкиваются с проблемами психологического здоровья, поэтому специалисты в области психологии стремятся найти новые способы борьбы с ними.

**Цель исследования.** Исследовать, как физическая нагрузка влияет на проблемы ментального здоровья, и доказать, что это влияние оказывает положительный эффект.

**Задачи:**

1. Узнать, что является основной причиной психологических проблем в наше время;

2. Определить, как сильно занятие спортом влияет на психическое здоровье человека;

3. Определить, как спорт влияет на ментальное здоровье человека, имеющего различные психологические проблемы;

4. Доказать, что спорт оказывает положительное влияние на психику человека.

Психологическое благополучие - интегральное системное состояние человека или группы, которое представляет собой сложную взаимосвязь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов и отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей [1].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) собрала данные и подтвердила, что большинство болезней возникают в следствие нарушения ментального равновесия человека. Наиболее распространенные причины психических заболеваний в наше время – это стресс (хроническое нервное напряжение) и длительные негативные эмоции [2].

Рассмотрим, как именно можно побороть причины психологических проблем с помощью физической активности.

Физическая культура – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.

Основные преимущества спорта и физической активности:

- Социализация. Спорт может стимулировать социальное взаимодействие, благодаря чему повышается уверенность человека.

- Отвлечение. В свободное время мы рискуем заикнуться на неприятных размышлениях, тогда как при занятиях спортом большинство людей отвлекаются от раздражителей, что помогает им уменьшить уровень стресса.

- Улучшение сна. При недостатке сна у людей появляется хроническая усталость, которая в свою очередь ухудшает настроение, тогда как при физической активности шансы крепко и быстро заснуть значительно повышаются.

- Выработка эндорфинов. Эндорфины – группа химических соединений, которые естественным путем вырабатываются в нейронах головного мозга. Они оказывают обезболивающий эффект и повышают стрессоустойчивость.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

#### **1.Депрессия.**

В наше время эта болезнь является лидером среди психических заболеваний. Ее основными признаками являются отсутствие удовольствия от жизни, нарушение концентрации внимания, чувство подавленности и многие иные ментальные симптомы, которые оказывают влияние на физическое состояние человека.

Спорт может быть средством предотвращения депрессии благодаря тем преимуществам, которые мы указали выше. Однако важно отметить, что физическая активность – это лишь один из многих инструментов, которые можно использовать при борьбе с депрессивными состояниями и их предотвращениями.

Занятия спортом могут быть полезными, если они соответствуют следующим критериям:

- Разнообразные виды спорта: ваши занятия не должны быть однообразными, если это так, они будут восприниматься просто как мимолетное отвлечение. Спорт должен быть увлекательным и разнообразным. Это позволит практикующему использовать свои когнитивные и двигательные способности.

- Контролируемые ожидания: важно помнить, что спорт сам по себе не излечит депрессию [5].

#### **2.Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).**

ПТСР — тяжёлое психическое состояние, возникающее в результате единичных или повторяющихся ситуаций крайней опасности, которые приносят человеку сильные психологические травмы.

Провели исследование, как силовые упражнения влияют на взрослых, которые по разным причинам не обращаются за стандартным лечением к врачу. Все участники прошли тестирование на ПТСР. В этом эксперименте изучали и анализировали не только влияние упражнений на симптомы этого заболевания, но и на тревожность, сон, употребление алкоголя, депрессию и симптомы избегания. Группа, выполняющая физические упражнения участвовала в 3-недельных занятиях с отягощениями, в то время как вторая группа только контролировала своё состояние. Результаты показывают, что тренировки были выполнимы и 80,0% участников завершили исследование, а 88,9% посещали занятия с отягощениями и не сообщили о побочных эффектах. Занятия с отягощениями оказали большое благотворное влияние на симптомы избегания и гиперактивность. К тому же, по сравнению с контрольной группой, упражнения привели к значительным улучшениям качества сна, злоупотребления алкоголем. Полученные результаты говорят о том, что три недели высоких интенсивных тренировок были полезны для уменьшения симптомов ПТСР [3].

### 3. Синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ).

СДВГ — это расстройство нервного развития, характеризующееся невнимательностью, гиперактивностью и импульсивностью, которое проявляется в детском возрасте.

Физическая активность и спорт могут улучшить симптомы СДВГ и симптомы, часто сопутствующие СДВГ. Само по себе занятие спортом может быть физическим выходом для сильных эмоций и стресса и, следовательно, может помочь уменьшить симптомы СДВГ. Кроме того, улучшение клинических симптомов СДВГ благодаря физической активности и занятиям спортом может быть связано с повышением активности мозга в префронтальной коре и усилением функциональных связей мозга от передней до задней областей мозга [4].

### 4. Укрепление психического здоровья с помощью командных видов спорта.

Занятия спортом в группе оказывают более полезное влияние на психическое здоровье, чем индивидуальные занятия спортом. Исследователи из Австралии обнаружили, что женщины, которые играли в теннис и нетбол в клубах, имели лучшее психическое здоровье, чем те, кто занимался в

одинокую, например, ходил пешком или занимался в тренажерном зале. Различий в физическом здоровье между группами не было.

Исследование подростков-спортсменов показало, что те, кто занимался отдельными видами спорта, чаще сообщали о тревоге и депрессии. Это может быть связано с тем, что те, кто занимается командными видами спорта, чаще играют для развлечения. Индивидуальные виды спорта не требуют совместного участия другого человека и могут заставить спортсмена испытывать больше стресса, чем удовольствия [6].

#### 5. Негативное влияние спорта на психическое здоровье

Хотя спорт дает много преимуществ, он может оказывать негативное влияние на психическое здоровье более продвинутых спортсменов, особенно элитных спортсменов. Элитные спортсмены выступают на университетском, региональном, национальном или профессиональном уровнях.

- **Стресс.** Хотя спорт снимает стресс, иногда он его создает. Родители или тренеры могут слишком сильно давить на детей. Пожилые спортсмены могут оказывать давление на себя, чтобы хорошо выступать. Это приводит к выгоранию, когда производительность спортсмена ухудшается, несмотря на интенсивные тренировки.

- **Расстройства пищевого поведения (РПП).** РПП, такие как нервная анорексия и нервная булимия, являются проблемой в спорте. Это особенно актуально в видах спорта, где вес влияет на производительность, таких как бег на длинные дистанции, гимнастика и прыжки с трамплина. Элитные спортсмены могут испытывать давление, требуя идеального телосложения для своего вида спорта, или могут бояться превысить свою весовую категорию в своем виде спорта. Исследование норвежских спортсменов показало, что 13,5% элитных спортсменов имели расстройства пищевого поведения по сравнению с 4,6% среди населения в целом [7].

**Заключение.** Подводя итоги, хочется сказать, что занятия спортом и физической активностью однозначно положительно влияют на психическое благополучие человека. Это отличный способ поддержать свое тело в хорошем физическом состоянии и прекрасный метод улучшения работоспособности и умственных способностей.

#### Список литературы

- 1.«Википедия» [Электронный ресурс] // URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Психологическое\\_благополучие](https://ru.wikipedia.org/wiki/Психологическое_благополучие) (дата обращения: 1.02.2022)
- 2.Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] // URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> (дата обращения: 1.02.2022)

3. Журнал травматического стресса [Электронный ресурс] // URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jts.22464> (дата обращения: 1.02.2022)
4. «British journal of Sports Medicine» [Электронный ресурс] // URL: <https://bjsm.bmj.com/content/53/12/741> (дата обращения 19.02.2022)
5. «FitPeople» [Электронный ресурс] // URL: <https://fitpeople.com/health/well-being/depression-and-sports/> (дата обращения 19.02.2022)
6. «WebMD» [Электронный ресурс] // URL: <https://www.webmd.com/mental-health/benefits-of-sports-for-mental-health> (дата обращения 19.02.2022)
7. «WebMD» [Электронный ресурс] // URL: <https://www.webmd.com/mental-health/benefits-of-sports-for-mental-health> (дата обращения 19.02.2022)

УДК 796.011.1

## СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ИНТЕНЦИОННЫХ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Оксана Владимировна Косарева<sup>1</sup>, Юрий Александрович Белов<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ИМРФ им. Героя Советского Союза М.П. Девятаева - КФ ФГБОУ ВО «ВГУВТ», г.

Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>kov716@mail.ru, <sup>2</sup>belov.kzn@mail.ru

**Аннотация.** В статье раскрывается актуальность развития интенционных ценностей физической культуры студентов и подчеркивается важность их формирования. Выделяются функции интенционных ценностей физической культуры студентов с целью раскрытия существенных характеристик этих ценностей. Авторами определяются структурные компоненты интенционных ценностей физической культуры студентов, которые находятся в непосредственной взаимосвязи и формируются, обогащая друг друга.

**Ключевые слова.** Интенционные ценности, показатели интенционных ценностей, структурные компоненты, студенты, физическая культура.

## STRUCTURAL COMPONENTS OF STUDENTS' INTENTIONAL VALUES OF PHYSICAL CULTURE

Oksana Vladimirovna Kosareva<sup>1</sup>, Yuri Alexandrovich Belov<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>IMRF im. Hero of the Soviet Union M.P. Devyataev - CF FGBUO VO «VGUVT», Kazan,

Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>kov716@mail.ru, <sup>2</sup>belov.kzn@mail.ru

**Annotation.** The article reveals the relevance of the development of intentional values of physical culture of students and emphasizes the importance of their formation. The functions of intentional values of students' physical culture are highlighted in order to reveal the essential characteristics of these values. The authors define the structural components of the intentional values of physical culture of students, which are directly interrelated and are formed, enriching each other.

**Keywords.** Intentional values, indicators of intentional values, structural components, students, physical culture.

**Актуальность.** В настоящее время формирование интенционных ценностей физической культуры студентов подтверждается действующими нормативно-правовыми документами и программами: Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приоритетным проектом «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», различными социальными проектами, президентскими грантами и др.

Актуальность предопределила **цель исследования** – формирование интенционных ценностей физической культуры студентов.

В настоящее время понятие «ценность» имеет множество значений с точек зрения различных подходов.

Обобщая все научные трактовки понятия «ценность» (Е.И. Ерошенкова [2], И.Ф. Исаев [2], М. Рокич [6], В.А. Сластенин [5] и др.), нами определено место ценностей в структуре личности. Самым высоким уровнем структуры личности является ее направленность, представляющая собой систему устойчивых побуждений личности человека и имеющая в своем составе три компонента - это ценности, установки и убеждения.

Физическая культура, как часть общей культуры, определяет направленность личности, которая, в свою очередь, зависит от ценностей человека. Л.И. Лубышева выделяет следующие ценности физической культуры - интеллектуальные, двигательные, технологические, интенционные, мобилизационные [3].

Среди всего разнообразия видов ценностей в процессе занятий физической культурой у студентов очень важно развивать именно интенционные ценности, определяющие сформированность общественного мнения относительно физической культуры, престижность физической культуры, осознанное отношение к физической культуре. Интенционность означает отношение человека к физической культуре с позиций мотивации, ценностных ориентиров, стремлений, намерений, побуждений к занятиям физической культуры. Таким образом, к интенционным ценностям физической культуры студентов относят мотивационную, ценностную, эмоционально-волевою, деятельностьную составляющие [4].

Для более глубокого познания сущностных характеристик интенционных ценностей физической культуры студентов выделим их основные функции:

– мотивационная функция (ценности являются побудительной силой для достижения личностью своих жизненных целей; ценности мотивируют человека реализовывать желания, потребности, определяют направленность личности);

– прогностическая функция (ценности являются прогнозом дальнейшей жизненной программы, приоритетов личности; ценности позволяют планировать деятельность человека);

– регулятивная функция (ценности являются регуляторами социального поведения человека в определенных обстоятельствах их жизнедеятельности);

– адаптивная функция (ценности являются инструментом для адаптации личностных способностей человека к различным жизненным обстоятельствам);

– оценочная функция (ценности являются индикатором оценивания, упорядочивания и структуризации личностных установок и убеждений).

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основании проведенного анализа работ нами выделены следующие структурные компоненты интенционных ценностей физической культуры студентов, основанные на алгоритме поэтапного построения профессионально-личностного развития личности [1] и на результатах проведенного теоретического исследования, это мотивационно-ценностный компонент, эмоционально-волевой компонент, деятельностно-смысловой компонент, рефлексивно-оценочный компонент.

Мотивационно-ценностный компонент интенционных ценностей физической культуры студентов предполагает наличие у них определенных мотивов по отношению к занятиям физической культуры, осознание ценностей физической культуры.

Сформированность мотивационно-ценностного компонента интенционных ценностей физической культуры студентов обеспечивает понимание мотивационной направленности, ценностных установок по отношению к физической культуре.

Эмоционально-волевой компонент интенционных ценностей физической культуры студентов отражает развитие эмоционально-волевой сферы, определяющей отношение студентов к занятиям физической культуры, умение владеть своими эмоциями и действиями, способность

проявлять выдержку, прилагать волевые усилия для выполнения заданий по физической культуре.

Сформированность эмоционально-волевого компонента интенционных ценностей физической культуры студентов обеспечивает сформированность их эмоционально-волевой саморегуляции.

Деятельностно-смысловой компонент интенционных ценностей физической культуры студентов характеризует наличие системы знаний, умений и навыков по работе с информацией, понимание значимости и важности развития интенционных ценностей.

Сформированность деятельностно-смыслового компонента интенционных ценностей физической культуры студентов обеспечивает деятельностную готовность студентов к физической культуре, осознанное приобщение их к физической культуре.

Рефлексивно-оценочный компонент интенционных ценностей физической культуры студентов обеспечивает их готовность к проявлению ответственности за свои поступки; осмысление и осознание процессов самопознания, саморазвития и самосовершенствования в процессе занятий физической культурой.

Сформированность рефлексивно-оценочного компонента интенционных ценностей физической культуры студентов обеспечивает рефлексивный анализ осознанного регулирования этих ценностей.

По каждому структурному компоненту интенционных ценностей физической культуры студентов нами определены их основные показатели, которые в дальнейшем исследовании позволят оценить уровень сформированности интенционных ценностей физической культуры студентов:

- потребность в мотивации, ценностные ориентации (мотивационно-ценностный компонент);
- регуляция эмоционально-волевой сферы (эмоционально-волевой компонент);
- уровень деятельности по отношению к физической культуре, понимание смысла деятельности (деятельностно-смысловой компонент);
- умение оценивать и проводить рефлексию личностных потребностей (рефлексивно-оценочный компонент).

Все структурные компоненты интенционных ценностей физической культуры студентов находятся в постоянном внутреннем и внешнем взаимодействии и формируются, обогащая и дополняя друг друга.

**Заключение.** Результаты проведенного теоретического исследования могут применяться в качестве структурно-содержательной

основы для разработки модели формирования интенционных ценностей физической культуры студентов и оптимизации дальнейшей стратегии по повышению роли физической культуры.

### Список литературы

1. Гильмеева Р.Х., Любягина О.А. Профессионально-личностная траектория развития молодежи в условиях сетевого взаимодействия / Р.Х. Гильмеева, О.А. Любягина // Вестник КГУ им. И. Арабаева №2. - 2022. - С. 96-102.

2. Исаев И.Ф. Профессионально-ценностная установка будущего специалиста: от сущности к технологии формирования / И.Ф. Исаев, Е.И. Ерошенкова // Сибирский педагогический журнал. 2011. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-tsennostnaya-ustanovka-buduschego-spetsialista-ot-suschnosti-k-tehnologii-formirovaniya1> (дата обращения: 13.02.2023).

3. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. - 1997. - №6. - С. 4-12.

4. Пономарева Т.А. Интенционные ценности физической культуры студенческой молодежи / Т.А. Пономарева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Т. 12. - №1. – С. 74-81.

5. Слостенин В.А. Личностно ориентированные технологии профессионально-педагогического образования / В.А. Слостенин // Сибирский педагогический журнал. – 2008. - №1. - С. 73.

6. Rokeach, M. Belief, attitudes and values / M. Rokeach. - San Francisco, 1968. - 214 p.

УДК 796

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Ирина Сергеевна Мердина<sup>1</sup>, Диляра Тимерзяновна Галиуллина<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>imerdina@inbox.ru, <sup>2</sup>dilyr4ik\_@mail.ru

**Аннотация.** В настоящее время, в эпоху технологий, перед здравоохранением стоит проблема ухудшения здоровья населения на фоне малоподвижного образа жизни, особенно это касается ментального здоровья молодого поколения. В данной статье затронута тема влияния физических нагрузок на психическое здоровье подростков. Рассмотрены различные факторы, влияющие на ухудшение ментального здоровья и средства борьбы с ними.

**Ключевые слова.** Ментальное здоровье, физические нагрузки, физическая культура, кортизол, стресс.

## INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS

Irina Sergeevna Merdina<sup>1</sup>, Dilara Timerzyanovna Galiullina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>KSPEU, Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>imerdina@inbox.ru, <sup>2</sup>dilyr4ik\_@mail.ru

**Annotation.** At present, in the era of technology, health care faces the problem of deteriorating health of the population against the backdrop of a sedentary lifestyle, especially the mental health of the younger generation. This article touches upon the topic of the influence of physical activity on the mental health of adolescents. Various factors influencing the deterioration of mental health and means of combating them are considered.

**Keywords.** Mental health, physical activity, physical culture, cortisol, stress.

Здоровье – это естественная, необходимая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческой жизни как интересы, гармония и ритм жизнедеятельности.

**Актуальность.** Психическое здоровье нашей молодежи является важной темой, которой не уделяется должного внимания. Проблемы с психическим здоровьем молодого поколения встречаются все чаще с каждым годом. В настоящее время около 20 % детей испытывают серьезные проблемы в данной сфере в определенные моменты своей жизни. Согласно исследованиям, проведенным в работе «Влияние физической активности на микроэлементы и биомаркеры, связанные с депрессией, у детей и подростков», 13 % детей в возрасте от 8 до 13 лет имеют проблемы, связанные с ментальным здоровьем [2]. Данный факт особенно настораживает, т.к. способность молодого поколения к обучению напрямую связано с тем, как оно себя чувствует.

**Цель исследования.** Некоторые исследования в данной сфере были направлены на изучение влияния физической активности в юношеском возрасте на ментальное здоровье обучающихся. Как известно, физическая активность играет важную роль в психическом здоровье, которое определяется как оптимальное функционирование всех систем организма, приводящее к продуктивной деятельности, способности адаптироваться к изменениям и справляться со стрессовыми ситуациями. Так, было доказано, что существует корреляция между частотой регулярных физических упражнений и психическим здоровьем, т.е. чем чаще и регулярнее человек занимается спортом, тем лучше будет его ментальное состояние. Однако это не означает, что чем больше человек тренируется, тем лучше. Также, существует некоторый предел, который необходимо соблюдать. Согласно рекомендациям Всемирной организации

здоровоохранения, оптимальными считаются тренировки в течении 45 минут от трех до пяти дней в неделю.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В последние годы подростки от 14 до 21 года (именно на этот период выпадают сдачи различных экзаменов, первые годы учебы в институте и защита дипломной работы) особенно часто чувствуют различные проблемы, связанные с ментальным здоровьем. К таким проблемам относятся депрессивное состояние, перепады настроения, подавленность, высокая утомляемость, бессонница, чувство безысходности, снижение аппетита и др. Чаще всего это связано с высоким уровнем кортизола в крови. Данный гормон вырабатывается корой надпочечников и участвует во многих обменных процессах, например, таких как регулирование артериального давления и уровня сахара в крови. Его выработка приходится на те моменты, когда организм чувствует угрозу, физическую или психологическую. Благодаря ему улучшается концентрация внимания, усиливается кровообращение и синтез глюкозы, которые помогают организму выделять дополнительную энергию для более эффективного преодоления стресса [6]. Однако, частое и длительное повышение уровня кортизола может нанести вред организму, например, хронический стресс вызывает дисфункцию кортизола, что приводит к воспалению, депрессии и ускоренному старению клеток. Физическая нагрузка может как усиливать, так и уменьшать уровень кортизола – это зависит от продолжительности и интенсивности упражнений. В результате интенсивных упражнений кортизол обычно ненадолго повышается, но затем падает ночью. При этом упражнения средней интенсивности не приводят к повышению уровня гормона стресса, однако он также понижается в ночное время. Таким образом, регулярные упражнения можно контролировать уровень кортизола, кроме этого, спорт имеет положительное влияние на микробиоту.

Как известно, сдача экзаменов для поступления в университет, как и первый год обучения в университете, являются огромным стрессом для организма обучающегося. Во-первых, потому что подготовка к экзаменам предполагает нахождение в условиях напряженного умственного труда на протяжении большого количества времени, что может привести к неврозам. Кроме того, данный этап для подростка особенно характеризуется большим стрессом. Во-вторых, первые полгода-год обучения в новом месте, а тем более в другом городе, тяжело даются человеку. Именно поэтому в ВУЗах предусмотрены занятия по физической культуре и спортивные секции, которые должны обеспечивать необходимую нагрузку и смену деятельности с умственной на физически

активную [1]. Также, она должна быть направлена на адаптацию студентов к новому месту и сплочению нового коллектива.

Согласно Марченко А.Н. физические упражнения снимают состояние стресса и увеличивают жизнерадостность и работоспособность. Так, например, бег помогает избавиться от нервного напряжения, отвлечься от навязчивых мыслей и улучшить мозговую активность за счет снабжения организма необходимым количеством кислорода [4]. Кроме того, согласно различным исследованиям, установлено, что во время занятия спортом в организме вырабатываются эндорфины, т.е. природные антидепрессанты. За счет этого симптомы, негативно влияющие на эмоциональное состояние, снижаются. Таким образом, студенты, регулярно занимающиеся физической активностью, менее склонны к различным психическим проблемам.

Еще одной проблемой, которая также способна повлиять на ментальное здоровье, является неуверенность в себе. Новое окружение и смена обстановки часто негативно влияет на образ жизни обучающихся, так они начинают некомфортно чувствовать себя в новых условиях. Поэтому занятия физической культурой должны включать в себя различные командные виды спорта, например, такие как футбол, баскетбол, волейбол и др. Все они способствуют развитию коммуникативных способностей, прививают ответственность перед коллективом [3]. Разнообразие подобной деятельности является обязательным условием, т.к. дают возможность проявить себя каждому обучающемуся в том, что ему дается лучше. В результате в процессе таких занятий у студентов развивается уверенность в себе и своих силах, целеустремленность, смелость и решительность, что благоприятно влияет на самооценку, а впоследствии и на психическое состояние.

**Заключение.** Таким образом, занятия спортом имеет положительное влияние не только на физическое здоровье молодого поколения, но и на ментальное. Регулярные физические упражнения помогают в борьбе со стрессом посредством контроля уровня кортизола в организме, позволяют отвлечься от умственной деятельности, а командные игры повышают уверенность в себе, что также положительно отражается на внутреннем состоянии. Поэтому физические нагрузки являются неотъемлемой частью жизни не только студентов, но и любого человека.

### **Список литературы**

1. Аббасова Д.А., Илюшин О.В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека // Дни студенческой науки: сборник научных трудов международной студенческой

конференции, Казань, 24 мая 2018 года. – Казань: ООО «Печать-Сервис-XXI век», 2018. – С. 179-181.

2. Ахмад Х. Альгадир, Сами Габр, Эйнас С Аль-Эйса Влияние физической активности на микроэлементы и биомаркеры, связанные с депрессией, у детей и подростков / Исследование биологических микроэлементов. – 2016. – № 172(2) – с. 299-306.

3. Билалова В.М., Илюшин О.В. Влияние физической культуры (спорта) на физическое и психическое здоровье // Наука и образование: новое время. – 2018. № 6(29). – С. 631-634.

4. Васенков Н. В., Хабибуллин И.М., Гусев П.М. Формирование здорового образа жизни в системе высшего образования // Наука и образование: новое время. – 2018. № 1(24). – . 144-147.

5. Ибрагимов И.Ф., Абзалова С.В., Муртазина А.И., Коржева А.Г. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза // Глобальный научный потенциал. № 4 (85). 2018. С. 10-13. (Перечень рецензируемых научных журналов и изданий ВАК №750 на дату публикации 04.2018)

6. Что такое кортизол и как он влияет на тренировки / Живи [Электронный ресурс] URL: <https://www.jv.ru/news/что-такое-кортизол-и-как-он-влияет-на-тренировки> (дата обращения 10.02.2023)

**УДК 796.06**

## **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВУШЕК 17-20 ЛЕТ**

Наталья Викторовна Надёжина<sup>1</sup>, Дарья Сергеевна Чайка<sup>2</sup>,

Наталья Николаевна Яковенко<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> АЧИИ ФГБОУ ВО Донской ГАУ, г.Зерноград, Ростовская обл.

<sup>1</sup>[nadezina\\_nata@mail.ru](mailto:nadezina_nata@mail.ru), <sup>2</sup>[dasha.chayka.02@bk.ru](mailto:dasha.chayka.02@bk.ru), <sup>3</sup>[natalia199128@gmail.com](mailto:natalia199128@gmail.com)

**Аннотация.** Статья посвящена определению эффективных средств и методов повышения общей выносливости, адекватных условиям организации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе. В ходе излагаемого исследования изучено комплексное воздействие разнообразных тренировочных средств, мест проведения и способов организации учебно-тренировочных занятий на развитие общей выносливости студенток 1 курса.

**Ключевые слова.** Выносливость, студенты, методы тренировки, оценка тренированности

## **EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE METHODOLOGY AEROBIC ENDURANCE TRAINING GIRLS ARE 17-20 YEARS OLD**

Natalya Viktorovna Nadezhina<sup>1</sup>, Darya SergeevnaChayka<sup>2</sup>,

Natalya Nikolaeвна Yakovenko<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>The Azov-Black Sea engineering Institute Federal state budgetary educational institution of higher professional education "Don state agrarian University",  
Zernograd, Rostov region

<sup>1</sup>[nadezina\\_nata@mail.ru](mailto:nadezina_nata@mail.ru), <sup>2</sup>[dasha.chayka.02@bk.ru](mailto:dasha.chayka.02@bk.ru), <sup>3</sup>[natalia199128@gmail.com](mailto:natalia199128@gmail.com)

**Annotation.** The article is devoted to the definition of effective means and methods of increasing general endurance, adequate to the conditions of the organization of the educational process in physical education at the university. In the course of the presented research, the complex impact of various training facilities, venues and methods of organizing training sessions on the development of general endurance of 1st-year students has been studied.

**Keywords.** Endurance, students, training methods, physical quality assessment.

**Актуальность.** Уровень тренированности общей выносливости во многом определяет возможности человека в самых различных сферах деятельности, ведь именно это физическое качество обеспечивается хорошим состоянием кардио-респираторной системы, психологической устойчивостью, целеустремлённостью и волевыми качествами, оно непосредственно связано с высокой работоспособностью и способностью быстро восстанавливаться после интенсивной работы, как физической, так и интеллектуальной [3, с.316; 7].

В любой поисковой системе запрос по тренировке выносливости в самых различных её проявлениях выдаёт сотни статей в журналах и сборниках конференций. Тренерами и преподавателями изучаются и внедряются в практику различные аспекты работы по улучшению этого физического качества – методы, средства, места проведения и способы организации занятий [1, с.265; 2, с.111;]. В связи с ростом заболеваемости школьников и студентов исследуются особенности тренировки выносливости для занимающиеся с ухудшенным состоянием здоровья [8, с.150]. Изучается также связь аэробных тренировок с психоэмоциональным состоянием, [4, с.217] их влияние на мотивационно-волевою составляющую личности занимающихся [5, с.56; 6, с.328].

Несмотря на многогранную изученность вопроса, практически каждый преподаватель физической культуры, придя в сентябре в очередную группу первокурсников, видит, что от 40 до 60% студентов слабо тренированы по основным физическим качествам, в том числе по выносливости. Тренировать выносливость самостоятельно – это всегда тяжело, для любого не-спортсмена, как физически, так и психологически. И если есть вероятность, что силовой подготовкой юноши и девушки могут заняться по собственной инициативе для улучшения фигуры, то о тренировке выносливости как таковой не задумывается практически никто,

а безграмотные кардионагрузки «для похудения» могут оказаться опасными для здоровья студентов.

Всё выше перечисленное делает преподавателя ответственным не только за повышение уровня выносливости непосредственно на учебно-тренировочных занятиях, но и за формирование позитивно мотивированного и методически грамотного отношения студентов к самостоятельным тренировкам в будущем, по окончании вуза.

Соответственно, **целью** данного **исследования** стало определение эффективных средств и методов повышения общей выносливости, адекватных условиям организации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе.

Объект исследования – девушки 17-20 лет, студентки 1 курса, занимающиеся в основной физкультурной группе.

Предмет исследования – уровень тренированности общей выносливости и мотивации к самостоятельным занятиям по его повышению.

Методы исследования -теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; опрос участников эксперимента.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 2021-22 уч. года, состояло из следующих этапов:

- сентябрь – подготовительно-тренировочный период;
- начало октября – тестирование физических качеств;
- октябрь-декабрь – первая часть экспериментального периода;
- январь – сессия, каникулы;
- начало февраля – промежуточное тестирование;
- февраль-апрель - продолжение экспериментального периода;
- май – итоговое тестирование.

В первичном и итоговом тестировании для контроля уровня выносливости применялся бег на 2000м, в промежуточном тестировании – 12 минутный бег.

В качестве средств тренировки выносливости применялись беговые, игровые, прыжковые, силовые с собственным весом и гимнастические упражнения, спортивная и скандинавская ходьба, работа на кардиотренажёрах и степ-аэробика. Использовались равномерный, переменный, игровой методы и круговая тренировка.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Начальное тестирование в беге на 2000 м показало, что 46 участниц эксперимента 3 девушки имеют высокий уровень выносливости, 5 показывают уровень

выше среднего, 8 - средний уровень, 18 – ниже среднего и 12 – низкий уровень выносливости. Процентное соотношение исходных данных представлено в виде диаграммы на рис. 1.

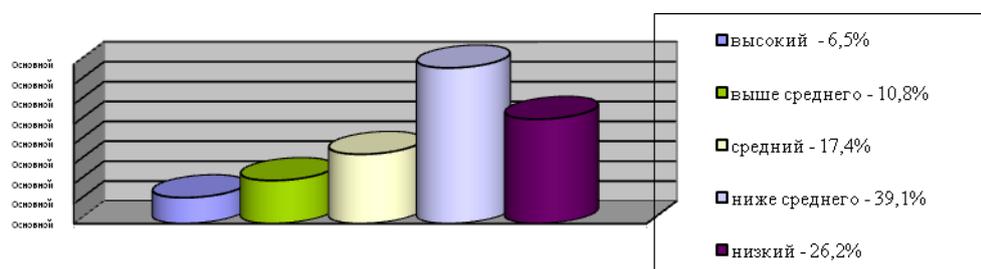


Рис. 1. Уровни выносливости участниц в начале эксперимента.

Полученные результаты можно объяснить тем, что в школах для оценки выносливости используется чаще всего шестиминутный бег и бег на 1000 м, то есть большинство старшеклассниц просто не бегают дистанцию более полутора километров. Соответственно, пробегание более длинной дистанции максимально наглядно показывает уровень тренированности по выносливости.

Опрос студенток по самостоятельной тренировке выносливости в лёгкой атлетике или других видах спорта следующие данные. Занимаются легкой атлетикой, целенаправленно тренируя выносливость – 2 человека; выполняют регулярные кардионагрузки для улучшения фигуры – 6; занимаются другими видами спорта – 7; целенаправленно не тренируются, считая, что имеют резерв здоровья – 12; не тренируются и осознают это причиной низкого уровня выносливости – 19. Процентное соотношение результатов опроса представлено в виде диаграммы на рис. 2.

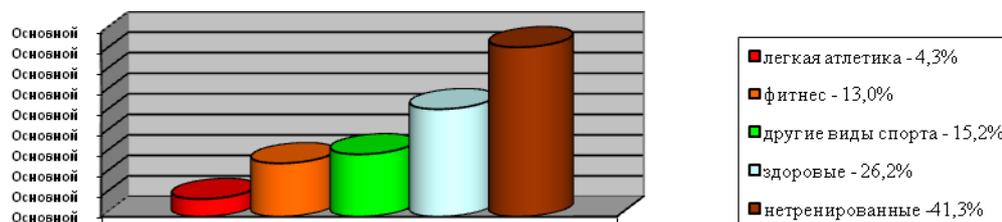


Рис. 2. Итоги опроса по самостоятельным занятиям участниц эксперимента.

Зимнее промежуточное тестирование в 12-минутном беге показало заметное повышение среднего уровня и снижение уровней «ниже среднего» и «низкий».

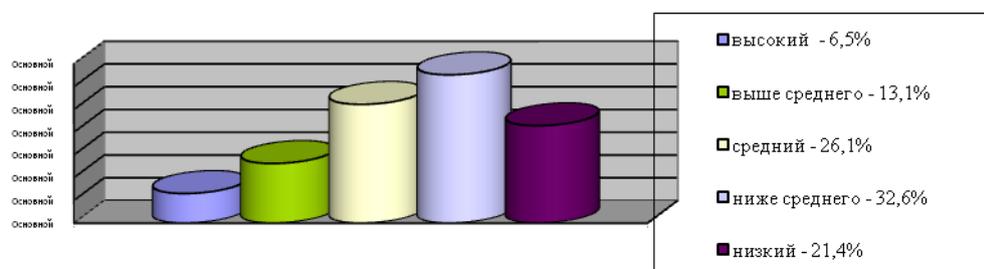


Рис. 3. Уровни выносливости участниц в середине эксперимента.

Значительные позитивные изменения наблюдались на итоговом тестировании в беге на 2000 м. Высокий уровень по-прежнему демонстрирует небольшое количество девушек, но значительно уменьшились показатели низких уровней с заметным увеличением среднего уровня. Показатель низкого уровня уменьшился вдвое по сравнению с исходными результатами.

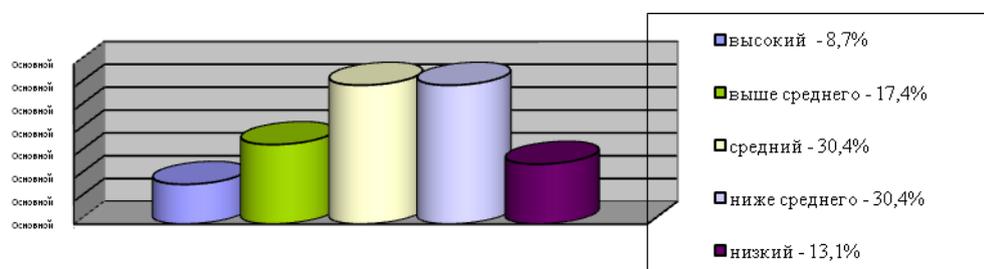


Рис. 4. Уровни выносливости участниц в конце эксперимента.

**Заключение.** Разнообразие средств и методов работы повышает интерес к занятиям и создаёт ситуацию успеха, девушки постепенно отказываются от мысли «выносливость – это только долгий бег, скучно, тяжело и никогда у меня не получится». Позитивно мотивирующими оказались комплексы круговой тренировки, составленные из разнонаправленных, меняющихся упражнений, технически простых и доступных в освоении даже для неподготовленных людей. Интерес и регулярные варьируемые нагрузки выводят слаботренированных девушек на более высокие уровни осознанности и физической подготовленности.

### Список литературы

1.Ковалева, С. А. Организация и проведение круглогодичных занятий на открытом воздухе с уклоном на развитие выносливости и профессионально-прикладной направленности / С. А. Ковалева, С. М. Пятикопов, Н. Н. Кравченко // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 262-265. – EDN WHTZRJ.

2.Кокова, Е. И. Оценка эффективности тренировки общей (аэробной) выносливости непрерывным и интервальным методами / Е. И. Кокова, Ю. А. Копылов

// Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : Материалы XXIII международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Красноярск, 02–03 апреля 2020 года / Том Часть 2. – Красноярск: Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020. – С. 110-112. – DOI 10.51980/2020\_2\_110. – EDN ELRCSH.

3.Коротаева, М. Ю. Формирование общей выносливости у студентов на занятиях физической культурой / М. Ю. Коротаева, А. Е. Макаева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 48 (182). — С. 315-318. — URL: <https://moluch.ru/archive/182/46781/> (дата обращения: 14.02.2023).

4.Мостовая, Н. В. Интервальная тренировка и ее взаимосвязь с психо-эмоциональным состоянием студентов / Н. В. Мостовая, С. Л. Голубенцов // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Самара, 14 апреля 2022 года. – Самара: ООО "Научно-технический центр", 2022. – С. 216-221. – EDN WQWFQR.

5.Надежина, Н. В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у студентов 1-3 курсов АЧИИ ФГБОУ ВО ДонГАУ / Н. В. Надежина // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2016. – № Т23. – С. 55-58. – EDN VWXQYX.

6.Надежина, Н. В. Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности / Н. В. Надежина, Н. Н. Кравченко, С. А. Ковалева // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции, Казань, 24–25 ноября 2022 года. – Казань: Казанский государственный аграрный университет, 2022. – С. 326-329. – EDN UCTMYK.

7.Пьянзина Н.Н., Петрова Т.Н., Шиленко О.В., Ермолаев А.Х. Развитие общей выносливости студенток в процессе занятий прикладной физической культурой // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4. ;URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26586>

8.Яковенко, Н. Н. Оздоровительная физическая культура и её влияние на здоровье человека / Н. Н. Яковенко, В. А. Петелин, А. А. Ашитко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина, Томск, 25–26 марта 2022 года. – Томск: Томский государственный педагогический университет, 2022. – С. 149-153. – EDN QANVRW.

**УДК 796.015.14**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В ОБЩЕСТВЕ**

Элина Владимировна Нечаева<sup>1</sup>, Альберт Багъзанурович Хабибуллин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>ellinaa02@mail.ru, <sup>2</sup>

[khabibullin-1972@mail.ru](mailto:khabibullin-1972@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается физическая культура и ее роль в жизни современного общества. Физическая активность благоприятно воздействует на организм человека и помогает легче переносить болезни, так как у здорового человека

вырабатывается иммунитет. Физкультура, как предотвращение девиантного поведения в современном мире.

**Ключевые слова.** Физическая культура, здоровье, выносливость, координация движений, физическая подготовленность.

## PHYSICAL CULTURE AND ITS ROLE IN SOCIETY

Elina Vladimirovna Nechaeva<sup>1</sup>, Albert Bagzanurovich Khabibullin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> KSPEU, Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>ellinaa02@mail.ru, <sup>2</sup>Khabibullin-1972@mail.ru

**Annotation.** The article deals with physical culture and its role in the life of modern society. Physical activity has a beneficial effect on the human body and helps to tolerate diseases more easily, since a healthy person develops immunity. Physical education as a prevention of deviant behavior in the modern world.

**Keywords.** Physical culture, health, endurance, coordination of movements, physical fitness.

**Актуальность.** На сегодняшний день физкультура является неотъемлемой частью нашего существования. Физкультура оказывает существенное воздействие на главные области жизнедеятельности общества, пронизывая все без исключения этапы нынешнего социума. Моральные ценности, мода, облик существования людей создаются благодаря спорту, так как он влияет на взаимоотношения на национальном уровне, на положение человека в социуме. Помимо того, что физическая культура закрепляет здоровый дух в теле, она удовлетворяет зрелищные требования людей.

**Цель исследования.** Так цель физической культуры – это не только избавление от определенных врожденных и приобретенных болезней, но и улучшение самочувствия. Физическая культура необходима людям интеллектуального, а также физиологического труда. При исполнении физических упражнений, тело человека отвечает в установленную нагрузку встречными взаимодействиями. Активируется работа абсолютно всех органов и систем, вследствие чего используются энергетические ресурсы, увеличивается подвижность нервных действий, укрепляется мышечная и костно-связочная система. Занимаясь физическими упражнениями регулярно, нагрузки переносятся легко, и улучшается физическая подготовленность, а прежние недостижимые результаты в различных типах физических упражнений становятся нормой.

Основные элементы физической культуры: физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним, закаливание организма, гигиена

труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд как форма активного отдыха для лиц умственного труда [5, с.30].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Считается что, физическая культура может сформировать и воспитать нового человека, гармонично сочетающего в себе внутренний достаток, нравственную аккуратность, а также физическое совершенство. Спорт дисциплинирует человека и вырабатывает такие умения как сосредоточенность, внимательность, концентрация.

Исторически сложилось так, что спорт помогает людям достигать поставленных целей и реализовываться в жизни. Например, для спортсменов спорт является основной профессией, и он приносит им существенный доход.

Цель спорта состоит в том, чтобы побуждать и мотивировать занятием физической культурой, что в свою очередь способствует высоконравственному, эстетическому воспитанию, удовлетворению внутренних запросов. Так плавание укрепляет мышцы и суставы, помогает поддерживать тело в тонусе. Так же плавание полезно при сколиозе. Скандинавская ходьба снимает стресс и поднимает настроение. При ходьбе улучшается работа сердца и кровеносных сосудов.

В область спорта исторически вступили различные элементы человеческой деятельности. Разновидности спорта, обладающие многолетней историей, развились из самобытных физических упражнений, форм трудовой и боевой работы, использовавшихся народом в целях физического воспитания еще в глубочайшие древние времена - поднятие тяжестей, кросс, скачки, плавание и т. д.; часть разновидностей нынешнего спорта сложилась на основе самого спорта и смежных областей культуры – эстетическая гимнастика, гребля на байдарках и каноэ, танцы на льду и др.; технические разновидности спорта - на основе развития техники: авиамодельный спорт, автоспорт, фри-дайвинг и др.

Важно освещать тему физической культуры и проводить ее в образовательных учреждениях. В ходе занятия можно определить свои слабые и сильные стороны, а в дальнейшем уже работать над тем, что вам дается тяжело и не с первого раза. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов [3, с. 49].

Спорт - это физические упражнения для развития и укрепления организма, а также система организации и проведения соревнований в различных областях физической культуры, организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей.

В наше время физическая культура и спорт считаются функциональным социальным феноменом, а все потому, что физическая активность влияет на развитие человека и снижает риск обширного ряда болезней. Занимаясь спортом регулярно, улучшится ваше ментальное здоровье, вы будете чувствовать себя наполненным, энергичным, жизнерадостным; новый материал будет усваиваться гораздо быстрее и лучше; улучшится состояние крови, повысится уровень гемоглобина. В противном случае, малоподвижный образ жизни ведет к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению функционального состояния центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем [4]. Активность и жизненный процесс организма существенно уменьшается.

Следовательно, физическая культура является работой и реализует воспитательную, предварительную и коммуникативную функцию, но не является долговременной специальностью человека.

Правительство внедряет спорт в жизни граждан и следит за поддержанием и укреплением здоровья населения, потому что от этого зависит перспектива государства. Как раз вследствие этого за последние годы в системе ценностей прогрессивной культуры роль спорта стремительно возросла. Увеличилось число многочисленных спортивных состязаний для молодого поколения, как в регионах, так и на федеральном уровне. Для того, чтобы люди смогли вести здоровый образ жизни, обустроятся спортивными постройками дворы и микрорайоны, создаются места отдыха, различные парки.

Российский спорт располагается на стадии модификации. Одни разновидности спорта востребованы и сформированы, иные незаметно исчезают. Общество начало проявлять интерес к спорту, в том числе и те, кто ранее воспринимали его лишь как что-то, что можно посмотреть по телевизору. Сейчас же люди приходят в спортзал, бассейн, находят для себя новые виды спорта. Все это благоприятно оказывает большое влияние на психологическое и физиологическое здоровье людей.

К сожалению, только небольшое количество людей заняты своим здоровьем и самочувствием. Зачастую у людей не хватает на это времени или вовсе нет желания заниматься спортом, потому что после рабочего дня

люди растрачивают свою энергию, и ее не хватает на какие либо нагрузки и домашние дела, а красивом телом в современном мире хотят обладать все. Однако немногие знают, что после занятия физическими упражнениями повышается уровень энергии, эндорфинов, что способствует здоровому сну и самочувствию. Но даже этому есть решение, если вы не хотите и не любитель ходить в спортзал, заниматься «профессиональными упражнениями» вы можете добавлять в свою жизнь физические нагрузки постепенно, например, заменить лифт на лестнице; когда есть время, пройтись пешком до нужного места или встречи, а не ехать на автобусе; побольше гуляйте и дышите свежим воздухом и вы сами заметите как начнете чувствовать себя намного лучше. Возьмите это в привычку и попробуйте придерживаться этому правилу 21 день, так как привычка формируется именно за этот период.

В обществе спорт принято делить на 2 категории: глобальный спорт и профессиональный спорт. В «профессиональный спорт» входят люди, специализирующиеся в предназначенных спортивных учреждениях, которые готовы переносить нынешние физиологические и психологические нагрузки.

Уровень воспитания и образования детей, молодежи, школьников здоровье населения повышается за счет физической культуры. Она помогает создавать правильный морально-психологический климат в обществе.

**Заключение.** Подводя итог можно отметить, что на сегодняшний день складывается активный интерес к здоровому образу жизни. Помимо укрепления здоровья, спорт помогает отвлечься от проблем и снизить уровень стресса. Я считаю, что для привлечения всех россиян в активные занятия физической культурой и спортом необходимо возобновить наилучшие традиции российского физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий для всех уровней активности.

### **Список литературы**

1. Галимзянов И.И., Хабибуллин А.Б. Физическая культура и ее роль в обществе //Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии. Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань, 2022. С. 157-161.
2. Ибрагимов, И.Ф. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза / И.Ф. Ибрагимов, С.В. Абзалова, А.И. Муртазина, А.Г. Коржева // Глобальный научный потенциал. № 4 (85). 2018. С. 10-13. (Перечень рецензируемых научных журналов и изданий ВАК №750 на дату публикации 04.2018).
3. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура /А.Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2013. - 528с.

4. Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук [Электронный ресурс]// URL: <https://moluch.ru/archive/234/54224/> (дата обращения: 02.02.2023).

5. Шувалов Ю.Н., Аксенов В.П. Теория и методика обучения физической культуре / Ю.Н. Шувалов, Аксенов В.П.- Санкт-Петербург: Проспект, 2010. – 348с.

**УДК 796.015.14**

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ**

Полина Олеговна Никончук<sup>1</sup>, Антон Владимирович Сибирцев<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО “СибГУТИ”, г. Новосибирск

<sup>1</sup>Nikpolinaaa@gmail.com, <sup>2</sup>antonsibircev3@yandex.ru

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению психологических аспектов спортивной деятельности. Спортивная психология помогает спортсменам решать свои проблемы, улучшать свои результаты и достигать своих целей в спорте и за его пределами, также спортивная психология может помочь людям даже за пределами игровой площадки. Спортивная психология важна для успешного выступления в большинстве видов спорта, она может помочь всем спортсменам повысить производительность, справиться с давлением соревнований, восстановиться после травм, продолжать выполнять программу упражнений и получать удовольствие от занятий спортом.

**Ключевые слова.** Психология, здоровье, физическая культура, спорт, мотивация.

## **PSYCHOLOGICAL ASPECTS IN PROFESSIONAL SPORTS**

Polina Olegovna Nikonchuk<sup>1</sup>, Anton Vladimirovich Sibirtsev<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO "SibGUTI", Novosibirsk

<sup>1</sup>Nikpolinaaa@gmail.com, <sup>2</sup>antonsibircev3@yandex.ru

**Annotation.** This article looks at the psychological aspects of sports performance. Sports psychology helps athletes solve their problems, improve their performance, and achieve their goals in and out of sports, and sports psychology can also help people even beyond the playing field. Sports psychology is important to successful performance in most sports and can help all athletes improve performance, cope with competitive pressures, recover from injuries, continue with their exercise program and enjoy their sport.

**Keywords.** Psychology, health, physical culture, sport, motivation.

**Актуальность.** Объектом психологии спорта являются психологические особенности спортивной деятельности в её многообразных видах и психологических особенностях личности спортсменов.

**Цель.** Возможность повышения спортсменами эффективности процесса освоения психологических ценностей спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Психология занимается изучением человеческого поведения в целом, занимается анализом психологических и эмоциональных реакций человека. Спортивная психология - это отдельная категория психологии, которая занимается поведением спортсменов в процессе их тренировок и не только [3, с. 61].

Спортивная психология – отрасль психологии, которая тесно связана с поведением человека на «игровом поле», во время тренировок, на соревнованиях, также в локальных ситуациях конкуренции и небольших соревнованиях. Она опирается на знания из ряда смежных областей, включая биомеханику, физиологию и психологию. Эта отрасль психологии изучает влияние психологических факторов на производительность и как занятия спортом и физическими упражнениями в целом влияют на психологические и физические факторы человека [5, с. 833].

Психология физической культуры и спорта исследует взаимодействие психической деятельности человека или определенной группы в условиях постоянных циклических комплексов тренировок и соревнований. Она занимается исследованием взаимодействия психологической деятельности человека или определенной группы в атмосфере тренировок и соревнований [8, с. 228].

Спортивная психология – метод изучения влияния разума на физическую активность и спортивные результаты человека. По данным Американской психологической ассоциации, «спортивная психология рассматривает взаимодействие между психологией и спортивными результатами, включая психологические аспекты оптимальной спортивной деятельности, психологическую помощь и благополучие спортсменов, тренеров и спортивных организаций, а также связь между физическим и психологическим функционированием» [4, с. 162].

Психологическая подготовка должна быть неотъемлемой частью целостного тренировочного процесса спортсмена, который проводится в сочетании с другими элементами тренировки. Лучше всего достигать этого совместными усилиями спортсмена, тренера и спортивного психолога, который может взаимодействовать с тренером и спортсменом вместе и индивидуально. Спортивный психолог должен знать и быть заинтересован в их итоговом результате, также тренер может обладать базовыми психологическими навыками и передать их спортсмену, особенно во время реальной практики как на тренировках, так и на соревнованиях.

Профессиональные спортивные психологи учат спортсменов и тренеров реальному использованию психологических техник в жизни. Например, обучают правильной, достижимой и четкой постановке целей, разумному управлению энергией и своими ресурсами в целом, разговору с самим собой и позитивные образы, чтобы максимизировать результаты, обучают необходимым навыкам релаксации и отдыху в целом, так как в процессе постоянной работы спортсмену и тренеру может быть тяжело расслабиться, что далее вытекает в большие проблемы. Рассмотрим на примере фехтования. К примеру, если спортсмен не может психологически и эмоционально отдохнуть между боями, то, скорее всего, следующий бой спортсмену будет даваться тяжело, так как он будет жить ощущением незавершенности прошлого боя и опираться на особенности прошлого соперника, не замечая при этом особенностей реального соперника напротив. Таким образом, спортсмен будет совершать ошибочные действия и получать проигрышные удары. Также результаты в спорте зависят от физиологического самочувствия спортсмена. Существуют множество психологических факторов, влияющих на физическую работоспособность и улучшающих её. Важными психологическими факторами, которые влияют на физическую работоспособность и спортивные результаты, являются следующие:

- Личность самого спортсмена
- Знания и навыки в области физической культуры
- Готовность и желание получать новые знания в своей области
- Постоянные тренировки
- Внимание и концентрация
- Мотивация и желание достичь цели
- Умение контролировать свои эмоции
- Умение справляться со стрессом и агрессией [5, с. 836]

Таким образом, мы видим, что чем сильнее спортсмен духом и личностью – тем больших результатов он достигнет. Важно наравне с физической тренировкой тренировать ум и мысли. Есть необходимость не только развивать в себе определенные качества, но и пытаться реализовать их на тренировочной, а далее соревновательной практике. Для конкурентного мира спорта – это можно назвать основным направлением. Качественным аспектом уровня развития способностей спортсмена является психическое здоровье и здоровье его личности.

Значительные физические нагрузки в некоторых случаях могут привести к психологическому перенапряжению. Длительное напряжение без психического восстановления, может привести к психологическому

перенасыщению, что может привести к выгоранию и не только. Например, сильный страх перед выполняемыми действиями, может привести к торможению психики. Также факторы внешней среды не связанные с занятием физической спортом, могут повлиять на результаты физической активности и результативности спортсмена. К примеру, есть спортсмены, которые действительно переживают, если соревнования проходят в новом для них зале или в зале, где в прошлый раз они проиграли важный бой, часто это называют психической нестабильностью. Если психическая нестабильность оказывает большое влияние на занятие физической культурой и спортом, тогда каждому спортсмену необходимо знать приемы и способы регулирования его психической деятельности. Для этого Сафонов В.К. предлагает программу психологического обеспечения:

а) на базе комплексного психологического обследования создать индивидуальный план подготовки спортсмена

б) реализация принципов общей психологической подготовки: «информационной определенности»; «отсутствия свободного времени»; «планки успешного выступления»

в) программа психотехники развития способности концентрации внимания

г) программа саморегуляции психического состояния и «пауз отдыха»

Представленные программы помогают спортсмену достигать своих целей качественнее и без нанесения ущерба психологическому состоянию [2, с. 496].

Также многие сталкиваются с другими проблемами, например, со страхом, недооценкой внешних и внутренних факторов, эмоциональной напряженностью, которые не связаны с выполняемыми действиями.

Данные проблемы возникают у многих людей постоянно, спортсмены при этом не исключение. Для устранения этих проблем необходим индивидуальный подход, который будет учитывать внутреннее состояние человека и саму суть проблемы. В некоторых случаях приходится использовать более детальную помощь психологов или психиатров с возможным рассмотрением медикаментозной помощи спортсмену, все это решает специалист в зависимости от психологического состояния каждого клиента, при индивидуальной систематической работе [6, с. 795].

**Заключение.** Таким образом, мы видим, что психологическая подготовка очень важна спортсменам. Так эмоциональная саморегуляция, развитие психических и личностных качеств, тренировка ума в сочетании с

физическим совершенствованием позволят приобрести широкие возможности с точки зрения личностного развития. Достаточно часто данные проблемы можно не допустить. Главное – научиться правильно систематически расслабляться и делать небольшую паузу в своей постоянной работе, иначе может произойти срыв, с которого может помочь выйти только профессиональный психолог. К тому же более продуктивно будет изначально выстроить свою работу со спортивным психологом и с тренером, так вы сможете быстрее достичь желаемого результата, сохранив при этом свое ментальное здоровье

### **Список литературы**

1. Вострецов В.В. Психологические аспекты лени в спорте // Новые информационные технологии в науке. - 2018. - С. 179-185.
2. Гаврюшин А.Н., Бут А.В. Психологические аспекты как основные элементы физической культуры и спорта // E-SCIO. - 2019. - С. 495-499.
3. Губанов Э.В. Психологические аспекты развития физической культуры и спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей. - 2017. - С. 61-63.
4. Кадымов А.А. Психологические аспекты в современном спорте // Актуальные проблемы государства и общества в области обеспечения прав и свобод человека и гражданина . - 2018. - №2. - С. 161-163.
5. Косенко О.Д. Психологические аспекты физической культуры и спорта. Спортивная психология // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов . - 2022. - С. 833-836.
6. Курбатова Т.К., Алманов Ш.А. Психологические аспекты в спорте // Аллея науки. - 2018. - №11. - С. 793-796.
7. Мальков А.П. Психологические аспекты подготовки чемпионов в спорте // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. - 2019. - С. 15-19.
8. Уральская Е.В. Психологические аспекты сложного волевого действия спортсменов в командных видах спорта // Проблемы и перспектива развития науки в России и мире. - 2015. - С. 226-230.

**УДК 796:61**

## **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

София Юрьевна Орлова<sup>1</sup>, Степан Андреевич Сапожников<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ФГАОУ ВО «Российский государственный университет нефти и газа имени И.М. Губкина»

<sup>2</sup>ФГАОУ ВО РНИМУ им.Н.И.Пирогова МЗ РФ, Москва, Россия

<sup>1</sup>vrach315@yandex.ru, <sup>2</sup>sas1387@mail.ru

**Аннотация.** Проведена оценка распространенности курения среди студентов. Число курящих среди студентов медицинских высших учебных заведений (ВУЗов) г. Москвы составляет 21 %, среди студентов не медицинского профиля – 47 %. Среди студентов медицинских ВУЗов 11% занимаются в спортивных секциях или в фитнес клубах, среди студентов не медицинских ВУЗов - 23 %, студентов различного профиля обучения, занимающихся физической культурой только в рамках занятий в ВУЗе, - 20%. Необходимы пропаганда здорового образа жизни и мероприятия, повышающие мотивацию студентов к занятиям спортом.

**Ключевые слова.** Студенты, факторы риска, курение, физическая активность.

## STUDENTS' ATTITUDES TO SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Sofia Yuryevna Orlova<sup>1</sup>, Stepan Andreevich Sapozhnikov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>National University of Oil and Gas «Gubkin University»

<sup>2</sup>Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia

<sup>1</sup>vrach315@yandex.ru, <sup>2</sup>sas1387@mail.ru

**Annotation.** The prevalence of smoking among students was assessed. The number of smokers among students of medical higher educational institutions (universities) in Moscow is 21%, among non-medical students - 47%. Among students of medical universities, 11% are engaged in sports sections or fitness clubs, among students of non-medical universities - 23%, students of various training profiles engaged in physical culture only as part of university classes - 20%. It is necessary to promote a healthy lifestyle and activities that increase the motivation of students to play sports.

**Keywords.** Students, risk factors, smoking, physical activity.

**Актуальность.** Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рассматривает понятие здоровья, как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» [3]. Приверженность к здоровому образу жизни является основой профилактики хронических заболеваний. К сожалению, последнее время наблюдается снижение качества здоровья у детей и молодежи [7]. К распространенным факторам риска среди молодежи можно выделить курение, недостаточное или избыточное питание, нерациональное питание, употребление фастфуда [1, 5]. Среди факторов риска так же выделяют недостаточную инсоляцию и гиподинамию [4, 8]. Снижение физической активности среди студентов особенно выражено наблюдалось в период пандемии COVID-19 при переходе на дистанционное обучение [6]. К сожалению, перегруженность студентов во время обучения в ВУЗе часто приводит к дефициту времени, что негативно сказывается на качестве режима труда и отдыха, прогулках на свежем воздухе и занятиях спортом, отсутствии полноценного сна. Свободное

время часто посвящается общению в сети интернет, что так же во многом определяет мировоззрение студентов [2].

**Цель исследования:** оценить приверженность студентов различного профиля обучения к занятиям физической культурой и спортом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами была проведена оценка распространенности среди студентов курения. Выявлено, что число курящих среди студентов медицинских высших учебных заведений (ВУЗов) г. Москвы составляет 21 %, среди студентов не медицинского профиля курящих 47 %. Проведенное анкетирование в формате онлайн выявило, что среди студентов медицинских ВУЗов г. Москвы 11% занимаются в спортивных секциях или в фитнес клубах. Количество студентов не медицинских ВУЗов, активно занимающихся спортом, составило 23 %. Количество студентов различного профиля обучения, занимающихся физической культурой только в рамках программы обучения в ВУЗе, составило около 20%. Таким образом выявлено, что распространенность курения среди студентов не медицинского профиля в 2 раза выше, чем среди студентов медиков. Данный факт может быть обусловлен большей осведомленностью студентов медиков вредным воздействием никотина на организм человека. В тоже время физическая активность студентов медицинского профиля в 2 раза ниже, чем у студентов других специальностей, что может быть связано с их большей загруженностью при обучении.

**Заключение.** Привычки и приверженность к здоровому образу жизни формируется в дошкольном, школьном возрасте и в период обучения в ВУЗах. Полученные результаты о недостаточной физической активности студентов различного профиля обучения свидетельствуют о необходимости пропаганды здорового образа жизни и мероприятий, повышающих мотивацию студентов к занятиям спортом.

### Список литературы

1. Орлова Н.В., Быкова О.В., Ягубян Р.С. Проблемы кахексии в амбулаторной практике / Медицинский алфавит. - 2018. - Т. 1. - № 12 (349). - С. 31-36.
2. Орлова Н.В., Ильенко Л.И. и др. Анализ мифов о вакцинации против COVID-19 в сети интернет, контраргументы и возможности повышения приверженности / RussianEconomicBulletin. - 2021. - Т. 4. - № 6. - С. 82-87.
3. Орлова Н.В., Ковтюх Г.С., Камынина Н.Н., Бонкало Т.И. История трансформации концепции здоровья / Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - 2022. - Т. 30. - № 5. - С. 1091-1096.
4. Орлова Н.В., Подзолков В.И., Старокожева А.Я. Изучение дефицита витамина D у машинистов железнодорожного транспорта / Клиническая лабораторная диагностика. - 2020. - Т. 65. - № 3. - С. 163-168.
5. Орлова Н.В., Спирякина Я.Г., Ломайчиков В.В. Ожирение и течение острого коронарного синдрома / В книге: Боткинские чтения. СПб.: Издательство: Санкт-

Петербургская общественная организация «Человек и его здоровье», 2021. - С. 211-212. ISBN: 978-5-6040648-4-9

6. Пинчук Т.В., Орлова Н.В. Интерактивные методы обучения в высшем медицинском образовании (Аналитический обзор) / Медицинское образование и профессиональное развитие. - 2020. - Т. 11. - № 3 (39). - С. 102-117.

7. Поликлиническая терапия, учебник для студентов медицинских ВУЗов / Под ред. Сторожакова Г.И., Чукаевой И.И., Александрова А.А. М.: Изд-во: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 701 с. ISBN: 978-5-9704-1129-2.

8. Чукаева И.И., Клепикова М.В., Орлова Н.В., Никонова А.С., Денисова Н.Н. Новые факторы риска ишемической болезни сердца у женщин / Лечебное дело. - 2011. - № 2. - С. 28-33.

**УДК 796.015.14**

## **СТРУКТУРА ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ И ПЛОСКОСТНОЙ ТРЕНИНГ**

Тимур Русланович Полещук<sup>1</sup>, Альберт Багъзанурович Хабибуллин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>hi.tims@mail.ru, <sup>2</sup>khabibullin-1972@mail.ru

**Аннотация.** В статье исследуются аспекты порядка проведения фитнес-тренировки и плоскостного тренинга как наиболее актуальной системы в фитнесе, позволяющей выстраивать процесс наиболее эффективно и безопасно как для новичков, так и для опытных спортсменов с учетом баланса мышц и опорно-двигательного аппарата, а также выполнения поставленных задач за минимальный отрезок времени.

**Ключевые слова:** фитнес, тренировка, плоскостной тренинг, система, все тело.

## **THE STRUCTURE OF FITNESS TRAINING AND PLANAR TRAINING**

Timur Ruslanovich Poleschuk<sup>1</sup>, Albert Bagzanurovich Khabibullin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> KSPEU, Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>hi.tims@mail.ru, <sup>2</sup>khabibullin-1972@mail.ru

**Annotation.** The article examines the aspects of the procedure of fitness training and planar training as the most relevant system in fitness, which allows you to build the process most efficiently and safely for both beginners and experienced athletes, taking into account the balance of muscles and musculoskeletal system, as well as the performance of tasks in a minimum period of time.

**Keywords.** Fitness, training, planar training, system, full body.

**Актуальность.** Несмотря на отстающее развитие индустрии фитнеса в России относительно запада, система фитнес-тренировки достаточно

изучена и доступна для каждого. Однако лишь небольшое количество посетителей фитнес-залов имеют тренировочный план и тем более способно составить его грамотно.

**Цель исследования.** В данной статье будут представлены принципы структуры тренировки в фитнес-клубе, которые позволят составить безопасный и эффективный тренировочный план самостоятельно, с учетом мышечного баланса и оптимальной нагрузки для посетителей зала начинающего и среднего уровня подготовленности.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Подготовительная часть тренировки включает в себя разминку. С нее стоит начинать каждую тренировку. Ее задача в том, чтобы привести организм в тренировочное состояние: повысить температуру тела, улучшить гибкость и мобильность, активировать нервную систему.

Выделяется 5 основных типов разминки:

1. Суставная разминка
2. Кардио-разминка
3. Растяжка и миофасциальный релиз (техника самомассажа с помощью фоам-роллов и твердых резиновых мячей)
4. Комплексы на мобильность
5. Разминочные подходы

Каждая из них имеет свою направленность и может применяться в зависимости от нескольких факторов: уровня подготовки, тренировочного периода, состояния здоровья. Суставная разминка и разминочные подходы считаются обязательной частью разминки, которыми точно не стоит пренебрегать [4, с.160]. Остальные способы подбираются более индивидуально.

Основная часть тренировки включает себя силовой тренинг. Силовую тренировку или тренировку с отягощением принято считать классической, наиболее универсальной и эффективной: она доступна большинству людей, снижает риск множества заболеваний, таких как рак, сахарный диабет второй степени, остеопороз и т.д. [6, с.7].

Лучшее, что существует на сегодняшний день в фитнес-тренинге – это плоскостной тренинг. Плоскостная система подразумевает сбалансированность всех движений по противоположным направлениям. Это способствует гармоничному внешнему развитию. Так же сбалансированность по плоскостям служит профилактикой суставов и состояния осанки [5, с.98].

Структура плоскостной тренировки выглядит следующим образом:

1.Коленодоминантное упражнение. Основная амплитуда движения приходится на коленный сустав. Движение выполняет группа мышц передней поверхности бедра. К ним можно отнести разгибание голени, различные жимы ногами и приседы.

2.Тазодоминантное упражнение. Основная амплитуда осуществляется в тазобедренном суставе. Мышцами-агонистами в данных упражнениях выступают мышцы задней поверхности бедра и ягодиц. Сгибание голени, ягодичный мост, различные тяги и разгибания бедра можно смело отнести к тазодоминантным упражнениям.

3.Горизонтальный жим. Жимовое движение-совокупность сгибания плеча и разгибания предплечья. Любое движение, в котором мы толкаем снаряд горизонтально от себя. Горизонтальные жимы направлены на развитие грудных мышц, трицепсов и передних дельт.

4.Горизонтальная тяга. Тяговое движение-совокупность разгибания плеча и сгибания предплечья. Любое движение, в котором мы тянем снаряд горизонтально к себе. Горизонтальные жимы направлены на развитие мышц спины, бицепсов и задних дельт.

5.Вертикальный жим. Движение схожее с горизонтальным жимом, только выполняется вертикально - снаряд мы толкаем от себя вверх. Нагрузка ложится на средние дельты, трицепсы и частично на передние.

6.Вертикальные тяги. Вы когда-нибудь подтягивались? Так вот. Подтягивание - вертикальная тяга в чистом виде. Так же сюда относится тяга верхнего блока. Мышечная работа схожа с горизонтальными жимами, но с большим акцентом на приведение плечевой кости, а не ее разгибание.

7.Кор. На самом деле это загадочное слово включает в себя большое количество мышц, отвечающих за нейтральное вертикальное положение туловища вплоть до некоторых мышц на шее. Но вы с ним будете сталкиваться в виде упражнений для мышц живота: прямой и косых. Сюда можно отнести различные сгибания туловища во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

Вы уже могли обратить внимание на то, что колено- и тазодоминантные движения, жимы и тяги являются противоположными. В их сбалансированности и заключается вся суть системы.

Подберите по одному упражнению из каждой плоскости так, чтобы противоположные из них были примерно сопоставимы по сложности. Так ваш начальный тренировочный план уже будет оптимальнее планов 90% тренирующихся и даже многих тренеров.

Заключительной частью тренировки является заминка. Обобщить суть заминки можно следующим образом: мы уже на месте запускаем

реабилитационные процессы для ускоренного восстановления и приводим организм в дотренировочное состояние.

Нам понадобится пассивный стретч, он поможет снять мышечное напряжение, вернуть мышцы к исходной длине, регулярный стретч так же является отличной профилактикой: со временем и регулярными нагрузками мышцы имеют свойство укорачивать, что может негативно сказаться на состоянии опорно-двигательного аппарата [1, с.224]. А МФР путем механического воздействия на мышечные волокна проработает образовавшиеся триггерные точки, либо снизит вероятность их возникновения [2, с.223].

**Заключение.** Принципы и правила, приведенные в данной статье, помогут вам избежать травмы и перегрузки, а также развить свои физические качества и физическую форму наиболее быстро и безопасно.

### Список литературы

1.Белошеев О. Г. Растяжка для каждого / Пер. с англ.— М.: ООО «Попурри», 2002. —224 с.

2.Епифанов В. А., Епифанов А. В. Миофасциальный релиз: эффективные методики растяжения мышц и фасций для предупреждения травм и избавления от хронических болей / Москва: Эксмо, 2021. — 223 с.

3.Ибрагимов И.Ф. , Авдеева Л.В., Зайцев В.А.Обучение основам контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом в рамках заседания научного кружка// Перспективынауки. № 4 (103). 2018. - С. 95-98.(Перечень рецензируемых научных журналов и изданий ВАК №1553 на дату публикации 04.2018)

4.Коваленко А. В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). — Харьков: ФЛП Коваленко А.В., 2007. — 160с.

5.Смирнов Д. И. Фитнес для умных / 2-е изд. — М.: Эксмо, 2011. — С. 98-99.

6.Фалеев А.В. Силовые тренировки – избавься от заблуждений / 2005. — 106с.

УДК 796

## ОСОБЕННОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ

Лия Золькарамовна Сафина<sup>1</sup>, Ильдар Тагирович Хайруллин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>lia.safina.04@mail.ru, <sup>2</sup>hairullin\_it@mail.ru

**Аннотация.** Статья передаёт целесообразность и актуальность лечебной физической культуры, нацеленной на профилактику заболеваний среди студентов высших учебных заведений с ограниченными возможностями здоровья.

**Ключевые слова.** Физическое воспитание, здоровье, лечебная физическая культура.

## FEATURES AND EFFECTIVENESS OF THE USE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN UNIVERSITIES

LiaZolkaramovnaSafina<sup>1</sup>, IldarTagirovichKhairullin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> KSPEU, Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>lia.safina.04@mail.ru, <sup>2</sup>hairullin\_it@mail.ru

**Annotation.** The article transmits the expediency and relevance of therapeutic physical culture aimed at the prevention of diseases among students of higher educational institutions with disabilities.

**Keywords.** Physical education, health, therapeutic physical culture.

**Актуальность.** В современном мире здоровье является, прежде всего, фундаментом жизненных ценностей для каждого человека. Лишь здоровый человек с отличным настроением, с высокой физической выносливостью способен энергично осилить профессиональные и повседневные трудности. Решение проблемной ситуации сохранения желаемого результативного состояния здоровья студентов неизменно было значимой задачей во всех периодах их образования. Система учебного процесса в вузах не обеспечивает полноценное восполнение недостатка двигательной деятельности, прежде всего у учащихся с хроническими заболеваниями и невысоким показателем физического развития, что сподвигает к поиску новейших методов и средств физической культуры оздоровительного уклона.

**Цель исследования** заключается в изучении применения и преподавания лечебной физической культуры в высших учебных заведениях. Данная статья предназначена для информирования читателей о эффективности и особенностях лечебной физической культуры.

Введение в обучение физического воспитания форм лечебной физической культуры (ЛФК) в высших учебных заведениях повышает показатель двигательной активности освобождённых студентов от занятий физкультурой, что содействует росту уровня здоровья, адаптации к образовательной деятельности и как результат высокой подготовки специалистов. ЛФК (лечебная физическая культура) – это метод лечения, профилактики и реабилитации заболеваний, который заключается в применении специально подобранных физических упражнений и естественных факторов природы к больному [2, с.4]. Использование программ ЛФК актуально для студентов, потому что за последнее время наблюдается неблагоприятная динамика в состоянии здоровья

обучающихся: растёт количество социально значимых патологий, активный рост числа хронических заболеваний. В основе ЛФК стоит применение важных биологических функций организма – движение, как главного стимулятора роста, выстраивания организма. К средствам ЛФК относится разная двигательная активность, используемая в совокупности с комплексом лечебных и оздоровительных мероприятий, таких как: гимнастические упражнения, прикладные виды упражнений, естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), трудотерапия и механотерапия. К формам ЛФК относятся: лечебная ходьба, утренняя гимнастика, индивидуальные занятия, занятия лечебной гимнастикой, массовые формы физкультурной работы (экскурсии, физкультурные праздники).

Лечебная физкультура – современный, простой и эффективный метод улучшить и укрепить здоровье. Приемлемые методы ЛФК подойдут для каждого студента. В группу ЛФК зачисляются обучающиеся, имеющие стойкие нарушения в состоянии здоровья соматического, функционального характера независимо от нозологических форм.

**Результаты исследования их обсуждение.** В вузах студенты подразделяются на три группы: основную, подготовительную и специальную. Учащиеся, имеющие нарушения состояния здоровья, отличаются невысоким физическим развитием, неважно организованы, не способные выполнять большую часть упражнений, занимаются в специальных медицинских группах. Занятия физической культурой проводятся по программе высших учебных заведений для специального медицинского отделения [4, с.8]. Система организации занятий со студентами специальной группы строится обязательно на применении различных форм, методик, средств и методов, используемых в комплексе, а так же в работе осуществляются принципы дифференциации и индивидуализации, отображающие интересы обучающихся и нацеленные на их оздоровление. Основанием для зачисления в специальную медицинскую группу может стать какое-либо заболевание, источник хронических инфекций и степень умений физической подготовленности.

Группы устанавливаются по нозологии (заболеваемости). Нозология (nosos – болезнь (греч.)+logos – учение) – раздел патологии, изучающий сущность и характер течения отдельных болезней, а так же разрабатывающий их классификацию по родственным признакам[1, с.13]. Методика группирования учащихся проходит по распределению по нозологическим формам в группы А, Б, В.

В группу А зачисляются студенты с нарушением функций эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервных систем. К

группе Б относятся обучающиеся с нарушением состояния здоровья постоянного и временного характера; с нарушением водно-солевого, жирового обменов; с заболеваниями почек, органов брюшной полости. В группу В зачисляются студенты, имеющие заболевания: различные искривления позвоночника; опорно-двигательного аппарата; снижение двигательной функции.

В занятия по ЛФК предлагается вводить три части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части используют простейшие упражнения на координацию движений и различные виды ходьбы по несколько минут. В основной части занятия рекомендуется использовать комплексы упражнений, которые специально подобраны под каждого студента [5, с.111]. В заключительной части занятия используют разнообразные виды ходьбы вместе с дыхательными упражнениями, несложные упражнения для рук, ног и мышц. В занятиях специальных медицинских групп исключаются активные упражнения. Отталкиваясь от вида и стадии заболевания, включаются циклические разновидности физкультуры (плавание, спортивная ходьба, лыжные прогулки), а так же упражнения на релаксацию и дыхательные практики.

Важной частью физического воспитания представляет собой врачебный контроль – это ежегодные основательные медицинские обследования студентов. В комиссию входят врачи разнообразных специальностей, делаются обследования, профилактические осмотры учащихся.

В обязанности преподавателя входит ответственность регулярно проводить контроль (внешние признаки утомления студента, дыхание, пульс) переносимости нагрузок. Преподаватели готовят комплексы ЛФК индивидуально для каждого студента, и это обязательно, так как учитывается здоровье, определённые рекомендации и противопоказания. Проблемы в дозировке физических нагрузок появляются, если группы обучающихся различные по характеристике заболеваний. Соответственно, необходимо проводить малогрупповые и индивидуальные занятия. Преподаватель должен иметь специальную подготовку и знания основ патологии, а так же воздействие нагрузок на больной организм, принимая во внимание противопоказания и использование приёмов и методов физкультуры. Для того чтобы ЛФК была результативной, занятия важно проводить продолжительное время, последовательно и регулярно с постепенно нарастающими нагрузками, учитывая индивидуальные особенности студента. Проходя курс ЛФК, организм привыкает к

нагрузкам и наблюдается коррекция нарушений спровоцированных заболеваниями.

**Заключение.** Итак, занятия по физической культуре с использованием программ лечебной физической культуры дают возможность поднять уровень двигательной активности каждого студента, что эффективно отражается на здоровье. Поддержание и укрепление здоровья и увеличение адаптационных возможностей организма обучающихся в специальных медицинских группах во время учёбы в вузе являются значимой составной частью высшего образования, так как в это время реализуется база благополучия дальнейшей квалифицированной работы молодых специалистов.

### Список литературы

1.Ефремов, А.В. Основы общей нозологии:учебное пособие / А.В. Ефремов, Ю.В. Начаров, Е.Н. Самсонова. – Новосибирск: Новосибирский государственный медицинский Университет Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию, 2006 – 97 с.

2.Ибрагимов, И.Ф. Особенности преподавания дисциплин «физическая культура и спорт» и «физическая культура и спорт» (элективные дисциплины) в современных реалиях образования в ВУЗЕ / И.Ф. Ибрагимов, Р.Р. Салахияев, Т.С. Власова , Н.М. Закирова, И.Н. Сырова // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 3; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=30859> (дата обращения: 09.06.2021). DOI:10.17513/spno.30859

3.Капилевич,Л.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей: учеб.пособие для вузов /Л.В. Капилевич, С.В. Радаева, М.С. Лим.– Томск: Томский государственный университет, 2011. – 116 с.

4.Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в вузе: учеб. – метод. пособие / В.В. Пулина; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 79 с. – ISBN 987-5-9984-0464-1

5.Соломченко, М.А. Физическое воспитание студентов вузов с применением средств лечебной физической культуры./ М.А. Соломченко. - Наука – 2020.–177 с.

**УДК 796.01**

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ И НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

Сергей Васильевич Севодин<sup>1</sup>, Айсылу Гамирзяновна Шафигуллина<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>sevodins@mail.ru, <sup>2</sup>aysik2003@gmail.com

**Аннотация.** В данной статье рассматривается значение физической активности к стрессу студентов и влияние упражнений на эмоциональное состояние. Исследована взаимосвязь физической активности и стрессоустойчивости на социально-психологическую адаптацию студентов.

**Ключевые слова.** Физическая активность, стрессоустойчивость, студент, здоровый образ жизни, обучение.

## **INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON RESISTANCE TO STRESS SITUATIONS AND ON THE EMOTIONAL STATE OF STUDENTS**

Sergei Vasilievich Sevodin<sup>1</sup>, Aisylu Gamirzyanovna Shafigullina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "KSPEU", Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>sevodins@mail.ru, <sup>2</sup>aysik2003@gmail.com

**Annotation.** This article discusses the importance of physical activity to students' stress and the effect of exercise on emotional state. The interrelation of physical activity and stress resistance on the socio-psychological adaptation of students is investigated.

**Keywords.** Physical activity, stress resistance, student, healthy lifestyle, training.

**Актуальность.** В наши дни является актуальной тема влияния физических нагрузок на уровень стресса человека, особенно среди молодого поколения. Первый год обучения в высшем учебном заведении для студентов является стрессовым, поэтому спорт не только укрепляет здоровье в целом, но и положительно влияет на наше эмоциональное состояние.

**Целью исследования** является выявление воздействия физических упражнений на стрессоустойчивость и на эмоциональное состояние студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Здоровье является одним из основных факторов полноценной жизни, как определенного человека, так и всего общества в целом, который помогает в решении основных жизненных задач. Именно поэтому при встречах и расставаниях с близкими людьми обычно желают крепкого здоровья, ведь это и является основным условием счастливой жизни.

Здоровый образ жизни является одним ключевых факторов поддержания здоровья и в него входят такие элементы как: физическая активность, здоровое питание, соблюдение режима. Физическая активность человека особенно влияет на несколько важных аспектов, связанных со здоровьем: сила, стрессоустойчивость, творческий потенциал, продолжительность жизни и т.д. В каком-то смысле, всю

жизнь человек старается понять действительный путь к здоровой жизни. Стресс, к сожалению, неотъемлемая часть жизни современного человека, поэтому нужно научиться справляться с ним и с последствиями нервного перенапряжения [2,3].

Выдающийся патолог и эндокринолог, Ганс Селье, первым начал последовательно изучать адаптивные реакции организма, который подвергнут стрессу. Посвятил своим исследованиям десятки лет и в современный лексикон ввел само слово «стресс», и, исходя из этого, канадского ученого нередко называют «Отцом биологического стресса» [6]. Хотя не все его выводы оказались верными, но его репутация и вклад в науку не вызывает никаких сомнений.

Согласно мнению ряда исследователей, люди, поддерживающие здоровый образ жизни намного легче переносят стрессовые ситуации. Это связано с тем, что правильный режим, питание, а особенно физические нагрузки помогают бороться с такими негативными эмоциями как гнев, злость, обиды и т.д.

Естественно, стрессоустойчивость – это индивидуальная особенность каждого организма, во время которого, действия стрессора должны сохранять спокойную деятельность и работоспособность.

Особенно для студентов первый год обучения в высшем учебном заведении является стрессовым, что отражается на психическом здоровье. Это все связано со сменой обстановки, принятием нового коллектива, сложным уровнем обучения и многими другими факторами [4]. Многие студенты активно занимаются физической культурой, поэтому они легче преодолевают стресс и могут контролировать собственное состояние, быстро подстраиваться под ситуацию, бороться с тревожным состоянием [5].

Когда спорт присутствует в жизни человека давно и регулярно, то таким людям хорошо знакомо чувство умиротворения и спокойствия после тренировки, появляется приятная усталость. Это связано с тем, что выполнение физических упражнений стимулирует различные типы многочисленных изменений в мозге. Эта активность также может позволить обрести немного покоя для себя, что помогает отвлечься от негативных мыслей, с которыми люди ежедневно сталкиваются и которые питают депрессию [1].

Для студента благоприятнее всего средний уровень физических нагрузок с применением круговых и равномерных методов тренировки. Так как гармоничное развитие всех мышц приводит к динамическому проявлению процессов возбуждения и торможения.

Отличное настроение нужно уметь создавать и тренировать. Большое значение имеет работоспособность, ведь именно она обеспечивает все деятельности компонентов функциональной системы. Снижение работоспособности напрямую влияет на эмоциональную устойчивость, а вследствие чего появляется раздражительность, тревожность и ряд других негативных эмоций, которые негативно сказываются на состоянии человека [7]. Создание хорошего настроения начинается с утра, и именно поэтому гимнастику следует начинать в это время. Ведь гимнастика помогает нашему организму перейти от сна к бодрствованию, также она является способом эмоциональной зарядки на весь день. Каждое выполненное упражнение дает специальную нагрузку на мышцы, обмен веществ, улучшает кровообращение и влияет на функцию нашего организма.

Для студента тренировочный процесс очень важен, так как он позволяет контролировать свое тело, разум и эмоции, что впоследствии благоприятно сказывается в принятии решений в различных ситуациях.

**Заключение.** Снижение стресса в условиях современного быстроизменяющегося мира является одной из актуальных проблем в настоящее время. Стресс всегда будет в жизни каждого человека, ведь мы находимся в условиях значительных психологических нагрузок. Актуальной эта проблема является и для студентов.

Спорт не только укрепляет здоровье в целом, но и влияет на наше эмоциональное состояние. Физические упражнения способствуют выработке гормона настроения и гормона счастья. Так же спорт снижает уровень тревожности и помогает нормализовать сон.

Занятия спортом позволяет студенту целенаправленно использовать энергию для защиты организма от психологического истощения. С физиологической точки зрения, выполнение физических упражнений играет важную роль в управлении эмоциями и стрессом, помогая безопасно использовать эту энергию.

### **Список литературы.**

1. Васенков Н.В. Влияние ограничения двигательной активности на физическое и психологическое состояние здоровья. Тенденции развития науки и образования. 2022. – № 91-1. – С. 37-40.
2. Вознесенская Т.Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий // Русский медицинский журнал [Электронный ресурс]. URL: [https://www.rmj.ru/articles/obshchie-stati/Emocionalnyy\\_stress\\_i\\_profilaktika\\_ego\\_posledstviy/](https://www.rmj.ru/articles/obshchie-stati/Emocionalnyy_stress_i_profilaktika_ego_posledstviy/) (дата обращения: 15.01.2023).
3. Выготский, Л. С. Психология / Л. С. Выготский. — М.: Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000. – 108 с.

4. Захарова Е.А. Эмоциональное состояние студентов в первый семестр обучения // Международный студенческий научный вестник [Электронный ресурс]. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19687> (дата обращения: 15.01.2023).

5. Хасанов И.Н., Севедин С.В. Влияние физической культуры на психологическое состояние студента // Вопросы педагогики. – 2022. – №5-1 – С. 374-377.

6. Шергина И.П., Чугин М.А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2.

7. Щекина Е. Г., Дроговоз С. М. Как бороться со стрессом? [Электронный ресурс]. URL: [https://provisor.com.ua/archive/2008/N23/stres\\_238.php](https://provisor.com.ua/archive/2008/N23/stres_238.php) (дата обращения: 15.01.2023).

**УДК 796.015.14**

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ**

Антон Владимирович Сибирцев<sup>1</sup>, Алина Александровна Якушева<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>СибГУТИ, г. Новосибирск, Новосибирская область

<sup>1</sup>antonsibircev3@yandex.ru, <sup>2</sup>yakualin@gmail.com

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению педагогических и психологических аспектов спортивной деятельности. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. Физическая культура направлена на развитие целостной личности, ее способности и готовности полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в построении необходимой социокультурной комфортной среды.

**Ключевые слова:** психология, здоровье, физическая культура, спорт, мотивация

## **THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE FORMATION OF PERSONALITY**

Anton Vladimirovich Sibirtsev<sup>1</sup>, Alina Aleksandrovna Yakusheva<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>SibGUTI, Novosibirsk, Novosibirsk region

<sup>1</sup>antonsibircev3@yandex.ru, <sup>2</sup>yakualin@gmail.com

**Annotation.** The article is devoted to the consideration of pedagogical and psychological aspects of sports activities. Physical culture and sports contribute to the formation of a fully developed personality. Physical culture aims at the development of an integral personality, its ability and readiness to fully realize its essential forces in a healthy and productive lifestyle, professional activity, in the construction of the necessary socio-cultural comfortable environment.

**Keywords.** Psychology, health, physical culture, sport, motivation.

**Актуальность.** Физическое воспитание является важным фактором в развитии личности. Эта тема популярна, ведь прививая интерес к спорту, достигается формирование всестороннего развития личности.

**Цель исследования.** Краткое теоретическое обоснование влияния физического воспитания на формирование личности студента.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Роль и значение физической культуры в современном обществе трудно переоценить. Физическое воспитание является одним из основных компонентов воспитания и всестороннего развития человека. Оно способствует решению проблем здоровья и физического развития, гармоничного развития личности, формирования ее ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Она стала неотъемлемой частью нашей жизни. Главные особенности физической культуры заключаются в ее оздоровительной направленности, а также воспитании физических качеств. Занятия физической культурой повышают физическую работоспособность человека, увеличивают его способность длительно и эффективно выполнять физическую работу. Спорт и другие аспекты физического воспитания способствуют расширению человеческих возможностей и становлению личности. Физическое воспитание порождает дух труда, уважительное отношение к здоровью и другим людям, умение принимать правильные решения в трудных ситуациях, умение целеустремленно работать для достижения заданной цели.

Освоив и активно используя комплекс физических упражнений, человек улучшает свое физическое состояние и физическую форму, совершенствуется физически, обеспечивая себе разностороннее развитие своих внутренних качеств. Так степень физического совершенства определяется тем, насколько прочно оно обеспечивает основу для будущего развития. Именно поэтому физическое совершенство является не только желательным качеством будущего специалиста, но и необходимой составляющей его личностной структуры.

Физическое воспитание личности проявляет себя в трех ключевых направлениях:

-определяет способность к самосовершенствованию и дает стремление к саморазвитию;

-физическая культура – основа активного самовыражения будущего специалиста;

-отражает формирование личности, направленное «на других»;

Потребности в физической активности являются основными мотивами, определяющими поведение индивида. Существует широкий

спектр потребностей, такие как потребности в физических упражнениях и физической активности; в общении, в новых знакомствах и в досуге с друзьями; в отдыхе и эмоциональном спокойствии; в комфорте и др. [8].

Человек естественным образом выбирает тот вид деятельности, который удовлетворит большее количество возникающих потребностей и приведет к положительным эмоциям. Понятие мотивов, возникающих на основе потребностей, определяет направленность личности, стимулирует ее к проявлению деятельности [1].

Свободный выбор физических нагрузок свидетельствует о сознательном и активном интересе со стороны человека. Интерес обычно возникает из мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны с:

- удовлетворением от процесса физических нагрузок;
- результатами занятия;
- перспективами занятия;

Без определенной цели в физкультурно-спортивной деятельности человек не будет заинтересован в ней. Эмоции являются главной составляющей ценностных ориентиров, которые наиболее точно характеризуют их содержание. Эмоции обладают заразительным свойством, что играет важную роль при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. Одно из центральных мест в системе физического воспитания принадлежит спорту.

Исследования ряда авторов показывают, что в настоящее время роль спорта как наиболее эффективного фактора повышения физической подготовленности молодежи еще больше возрастает, так как при занятии спортом формируется физическое совершенство, возникает духовная и физическая гармония. Важно отметить, что физическая культура и спорт являются не только средством укрепления здоровья человека, физического совершенствования, рациональной формой досуга и повышения социальной активности людей, но и оказывают существенное влияние на другие стороны жизни человека, особенно на трудовую деятельность, моральные и интеллектуальные качества [7].

Нравственное формирование личности происходит и в процессе обучения в вузе, вследствие чего возникают коллективные отношения между людьми. В работе и учебе формируется чувство долга и ответственности за порученное дело, чувство группового и индивидуального успеха, укрепляется воля, формируется личность [4].

Морально-волевые качества, сформированные в процессе занятий спортом, экстраполируются и самостоятельно проявляются в иных видах жизнедеятельности.

**Заключение.** Таким образом, психолого-педагогические аспекты физического воспитания учащихся значительны в нашем обществе, так как спорт является одним из основных условий психолого-физического развития. Физическая культура формирует интересы и мотивы ведения здорового образа жизни, что является неотъемлемым фактором достижения целей в дальнейшей профессиональной деятельности молодых специалистов.

### Список литературы

1. Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н. (ред.) Психология физической культуры и спорта. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 381 с.
3. Визитей, Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений / Н. Визитей. М.: Совет. спорт, 2009. 189 с.
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Гардарики, 2007. 218 с.
5. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. М.: Совет. спорт, 1996.
6. Куликов, Л. М. Модернизация педагогической системы активного здоровья формирования подрастающего поколения / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин // Теория и практика физ. культуры. 2010. № 1. С. 60–64.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для интов физ. культуры / Л. П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
8. Оплавин, С. М. Физическая культура в жизни человека / С. М. Оплавин, Ю. Т. Чихачёв. Л.: Знание, 1986.

УДК 796.01

## ПРОБЛЕМАТИКА КУЛЬМИНАЦИИ В СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЕ

Иван Юрьевич Трушков<sup>1</sup>, Наталия Александровна Беспалова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «СибГУТИ», г. Новосибирск

<sup>1</sup>xbox-360.v@yandex.ru, <sup>2</sup>[bes\\_dlina@mail.ru](mailto:bes_dlina@mail.ru)

**Аннотация.** В статье исследована проблематика кульминации при переходе с одного этапа спортивной карьеры на другой. В статье разобраны основные этапы спортивной карьеры и описаны их возможные исходы. Рассмотрены основные сферы влияния кульминирующих событий на будущее спортсмена. Показано, что конечный результат перехода зависит не только от индивидуального мастерства спортсмена, но и от психологических условий, в которых он проходит свою индивидуальный путь.

**Ключевые слова.** Спорт, спортивная карьера, кульминация в спорте, этапы спортивной карьеры, старость в спорте, завершение спортивной карьеры.

## THE PROBLEMS OF CULMINATION IN A SPORTS CAREER

Ivan Yurievich Trushkov<sup>1</sup>, Natalia Alexandrovna Bespalova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> FGBOU VO «SibSUTIS», Novosibirsk

<sup>1</sup>xbox-360.v@yandex.ru, <sup>2</sup>bes\_dlina@mail.ru

**Annotation.** The article examines the problems of culmination in the transition from one stage of a sports career to another. The article analyzes the main stages of a sports career and describes their possible outcomes. The main spheres of influence of culminating events on the athlete's future are considered. It is shown that the final result of the transition depends not only on the individual skill of the athlete, but also on the psychological conditions in which he passes his individual path.

**Keywords.** Sports, sports career, culmination in sports, stages of sports career, old age in sports, completion of sports career.

**Актуальность.** С чего начинается спортивная карьера? В первую очередь это мечты. Мечты стать знаменитым, популярным, востребованным, незаменимым. Каким бы видом спорта спортсмен ни занимался, он стремится покорить пик. Как гласит девиз олимпийских игр – «Citius, altius, fortius!», в переводе с латыни – «Быстрее, выше, сильнее!». Когда пик достигнут, наступает кульминация, переломный момент карьеры. Это может быть переход из юношеского спорта во взрослый спорт, становление профессиональным спортсменом или же начало гонки в спорте высших достижений. Однако, вместо того, чтобы сделать шаг вперёд, спортсмен делает шаг назад. Почему? Здесь в силу вступает другое определение, такое как спортивный кризис. Он характеризуется появлением у спортсмена новых противоречий, с которыми тот должен справиться, чтобы перейти на следующий этап своей спортивной карьеры. Проблема спортивного кризиса, к сожалению, актуальна всегда, ведь он может наступить у спортсмена в любом возрасте и на любой стадии его карьеры.

**Цель исследования.** Цель данного исследования – показать с какими проблемами может столкнуться спортсмен во время построения своей карьеры, и выработать методы их решения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В процессе исследования поочерёдно были разобраны кульминационные моменты, которые происходят в жизни каждого человека, занимающегося спортом. Начнём с самого начала спортивного пути – с 2-х лет занятия спортом. В этот период спортсмен находится на стадии самоопределения. Он не

уверен, является ли спорт для него простым увлечением или он хочет пойти дальше. С одной стороны занятия могут приносить лишь положительные эмоции, однако, чтобы продвинуться дальше тренировки требуют ужесточения. Тут возникает первое противоречие, первая проблема.

Спортсмен отказывается от чего-то, переопределяет свои приоритеты и выходит в массовый спорт. Его жизнь не изменяется кардинально, спорт ещё не является целью его жизни [4]. На этом этапе происходит своего рода «раскачка», этап углублённых тренировок, позволяющий проверить на прочность необходимые навыки. Но снова возникает ряд проблем. Спортсмену приходится адаптироваться к новым условиям, совершенствовать уже освоенные тактики, методы и приёмы. Здесь же на передний план начинает выходить возросшая конкуренция.

Начинает происходить кульминация. О её положительном завершении могут свидетельствовать первые большие соревновательные успехи, поднимающие спортсмена на уровень спорта высших достижений. Но достаточно велик и шанс того, что на данном этапе человек может уйти из спорта. Выделяется два основных фактора ухода: «На первом месте стоит фактор “уход, связанный с осознанием собственной компетентности”. Таким образом, с наибольшей вероятностью спортсмены покинут спорт, если перестанут побеждать, получать награды, демонстрировать собственное мастерство. На втором месте стоит фактор, который так или иначе связан с предыдущим: речь идет о “соревновательном волнении”. То есть с большей вероятностью спортсмен перестанет заниматься спортом, как только он перестанет испытывать все те эмоции, которые ему дает участие в соревнованиях» [3, с. 149]. Как правило, эти факторы сильно влияют на мотивацию спортсмена, вынуждая его изменить вектор своей деятельности и бросить спорт. Другими же итогами кульминации могут стать такие варианты как уход в профессию, связанную с спортом, или же так называемые тренировки «для себя», когда спортсмен остаётся в массовом спорте.

Продолжение карьеры в сфере высших достижений означает постоянную гонку. На этом этапе спортивные цели становятся главными, что определяет необходимость кардинальных перемен в образе жизни. Начинается борьба за авторитет, появляется страх получить травму. Как правило, на этом этапе кульминация для спортсмена является особенно тяжёлой [4]. Он боится, что его карьера может закончиться, думая так: «Если в спорте не получится – время потеряно, кому я буду нужен». Поэтому ему приходится много времени уделять не только на тренировки

и соревнования, но и на поддержание своего имиджа. В связи с этим, перед спортсменом снова встаёт ряд проблем, требующий разрешения. Однако на этом же этапе спортсмен получает и ряд преимуществ, ведь продвигаться дальше от соревнования к соревнованию его побуждает лишь любовь к своему виду спорта, как Н. А. Государев пишет в своей книге «Так становятся чемпионами»: «Про таких людей не точно говорить “жизнь, отданная спорту” – правильнее: “жизнь данная спортом”. Спорт для них не столько тяжёлая работа, сколько радостная возможность самовыражения» [1, с. 10].

Одним из возможных этапов спортивной карьеры является переход в профессиональный спорт. И если в спорте высших достижений спортсмен участвует в соревнованиях для себя и имеет в этом плане личностную свободу, то теперь спорт для спортсмена перестаёт быть целью, перестаёт быть способом самореализации. Он становится работой, становится коммерческой деятельностью, целью которой являются не спортивные достижения, а деньги [3].

С одной стороны, это освобождает спортсмена от участия в «гонке» высших достижений, ведь конкуренция практически сводится к своему необходимому минимуму. С другой же стороны, спортсмен должен уделять поддержанию себя в форме ещё больше времени, поэтому самоорганизация и самодисциплина выходят на первый план.

Последним же этапом спортивной карьеры является старость. О приближении данного этапа сигнализирует понижение продуктивности спортсмена и снижение его спортивных результатов. Кульминация на этом этапе особенно длинная – она составляет от 2-х до 3-х лет и может привести к двум исходам [4]. Спортсмен может полностью покинуть спортивную карьеру, или продолжить её в качестве тренера. Оба выбора являются в равной степени трудными, ведь человеку придётся вновь адаптироваться к тем условиям, в которых он был в начале своей карьеры. Ему вновь приходится перестраивать свой образ жизни.

Как пишет Циздоева М. А., старший преподаватель кафедры физической культуры ИнГГУ: «Большинство спортсменов, заканчивающие спортивную карьеру не менее успешны, чем люди, не занимающиеся спортом. Однако углубленные занятия спортом могут стать причиной дисгармоний в личностном развитии, которые затрудняют адаптацию к жизни вне спорта. Адаптация спортсменов вне спорта зависит от уровня достигнутых им результатов: чем выше спортивные результаты, тем сложнее социальная адаптация» [5, с. 13]. Закончив карьеру, спортсмен вынужден будет искать себе новую профессию, а продолжив её в качестве

тренера – лишится всеобщего внимания материального стимула. Потеря популярности и необходимости поддерживать свой имидж и форму могут привести к плачевным последствиям. Если спортсмен не продолжит следить за собой, это может стать сильным демотиватором из-за которого многие теряют шанс продолжить свой спортивный путь.

В этом и заключается проблематика кульминации в спортивной карьере. На каждом этапе перед спортсменом встают всё новые и новые трудности, от него требуется всё больше и больше усилий. Каждый раз переломный момент, своего рода «спортивное повышение в должности» не чувствуется праздником, а ощущается преградой, которую нужно преодолеть. Каждый раз приходится заново искать свою зону комфорта, вновь и вновь выходя из неё при наступлении последующей кульминации.

В завершении, я задался вопросом - как не сбиться с пути и продолжать идти до самого конца? В поисках ответа я обратился к архивам журнала «Советский спорт». И в выпуске от 12-ого марта 1989-ого года нашёл мотивирующее интервью с Джимми Коннорсом. Знаменитым американским теннисистом, который продуктивно продолжал свою карьеру, не смотря на возраст. На момент интервью ему было 36 лет, в то время как средний возраст ухода из тенниса – колеблется от 23-х до 28-ми.

Про свой возраст спортсмен говорит следующее: «Не хочу лишать себя иллюзий. Если бы я был только реалистом, то давно уже сказал бы себе: “А не пора ли, старик, тебе на покой”. Я же победил на турнире в Вашингтоне (имеется ввиду Чемпионат США 1983-его года). Без иллюзий, веры и надежды у меня не было бы никакой мотивации. Я уже не стремлюсь к громким победам, но яркий теннисный мир не перестал для меня существовать. Я был счастливее многих других моих коллег» [2, с. 4].

**Заключение.** Какой вывод мы можем сделать из ответа теннисиста, что был представлен выше? По сути своей, любой игрок, достигший определённого статуса в профессиональном спорте, хочет играть, пока позволяет здоровье, а затем – уйти из спорта. Джимми Коннорс был реалистом и понимал, что рано или поздно ему придётся уступить дорогу молодым, поэтому сознательно начал готовиться к этой неизбежной смене в статусе. Он продолжал заниматься спортом не ради побед, а ради эмоций. Позже в интервью он скажет, что максимально счастья достигал в те моменты, когда после поражений, к нему «подлетал» его сын Бретт и обнимал его [2].

В этом и заключается секрет того, как спортсмен может преодолеть и пережить все кульминации на пути своей спортивной карьеры. Их проблематика заключается в том, что каждый этап спорта ставит перед

собой всё новые и новые барьеры, но преодолевая их, спортсмен не добирается до заветного пика, ведь пик спортивной карьеры – старость. И если человек, проходя весь этот долгий путь, не питал себя верой, не строил иллюзий и не таил надежду, в конце пути он мог остаться ни с чем. Ведь если спортсмен не любит дело, которым он занимается, и, если он не сможет найти радость даже в поражении – он никогда не достигнет кульминации и не доберётся до своего пика.

### Список литературы

- 1.Государев Н. А. Так становятся чемпионами [Электронный ресурс] // URL: [http://www.5port.ru/gosydarev/become\\_champions](http://www.5port.ru/gosydarev/become_champions) (дата обращения: 2.02.2022).
- 2.Циздоева М. А. спортивная карьера и проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры [Электронный ресурс] // URL: [http://inggu.ru/images/documents/inf\\_sait\\_2018\\_opor/fizicheskoe-vospitanie/metodich\\_posobie.pdf](http://inggu.ru/images/documents/inf_sait_2018_opor/fizicheskoe-vospitanie/metodich_posobie.pdf) (дата обращения: 5.02.2022).
- 3.Журнал «Советский спорт» [Электронный ресурс]. // URL: [https://rusneb.ru/collections/1322\\_sovetskiy\\_sport\\_za\\_1989\\_god](https://rusneb.ru/collections/1322_sovetskiy_sport_za_1989_god) (дата обращения: 5.02.2022).
- 4.Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры [Электронный ресурс] // URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000604014> (дата обращения: 4.02.2022).
- 5.Кондратичев А. Н. Рассказова. Е. И. Апробация диагностического инструмента по выявлению роли феномена «спортивное удовольствие» в завершении спортивной карьеры [Электронный ресурс] // [https://psyjournals.ru/files/81469/13\\_Veraksa\\_psyedu\\_1\\_2016.pdf](https://psyjournals.ru/files/81469/13_Veraksa_psyedu_1_2016.pdf) (дата обращения: 6.02.2022).

УДК 796.015.14

## ОСОБЫЕ МЕТОДИКИ ДЫХАНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Искандер Радикович Тухфатуллин<sup>1</sup>, Николай Владимирович Васенков<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>iskander.tukhfatullin@mail.ru, <sup>2</sup>vnv62@inbox.ru

**Аннотация.** в статье рассматривается применение дыхательных техник в повседневной жизни людей с целью улучшения самочувствия и достижения поставленных целей.

**Ключевые слова.** Дыхание, здоровье, методика, Вим Хоф.

## SPECIAL BREATHING TECHNIQUES IN HUMAN LIFE

Iskander Radikovich Tukhfatullin<sup>1</sup>, Nikolay Vladimirovich Vasenkov<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> KSPEU, Kazan, Republic of Tatarstan

**Annotation.** The article discusses the use of breathing techniques in people's daily lives to improve well-being and achieve their goals.

**Keywords.** Breathing, health, methodology, Wim Hof.

**Актуальность.** Вдыхание кислорода, регулируемое вегетативной нервной системой, является бессознательным процессом. Количество кислорода, которое мы вдыхаем через дыхание, влияет на количество энергии, которая высвобождается в клетках нашего тела. На молекулярном уровне это происходит посредством различных химических и физиологических процессов.

Дыхание – самая простая и самая важная часть вегетативной нервной системы, которую можно контролировать и регулировать. Фактически, то, как вы дышите, сильно влияет на химические и физиологические процессы в вашем теле.

На протяжении многих лет голландский обладатель множества рекордов Гиннеса [4] Вим Хоф разрабатывал специальные дыхательные упражнения, которые поддерживают тело в оптимальном состоянии и позволяют полностью контролировать его в самых экстремальных условиях, что незаменимо для каждого человека, ведь успех в любой сфере деятельности определяется способностью преодолевать стрессовые ситуации.

**Цель исследования:** Выявление эффективности в использовании дыхательной техники в целях повышения работоспособности человека и, в определённых случаях, оказание психологической помощи нуждающимся (тревожность, биполярное расстройство и так далее).

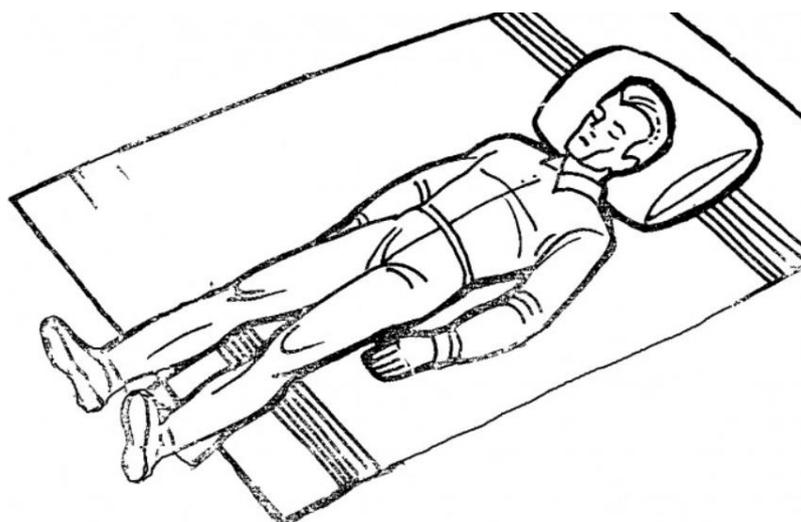
**Результаты исследования и их обсуждение.** Согласно [5] был найден способ как справляться со стрессом, нарушающим внутреннюю регуляцию химических процессов внутри нашей физиологии. Тело и ум страдают от таких нарушений химии. Важно помнить, что дыхательными упражнениями запрещено заниматься, находясь в бассейне или в автомобиле вследствие тяжести выполнения.

В таблице в определенном порядке представлены действия и количество повторений/секунд в зависимости от раунда.

Положение следует принимать таким образом, чтобы человек смог полностью расслабиться, поэтому рекомендуется делать в горизонтальном положении, подложив что-нибудь мягкое под голову (рис.).

### Расписание дыхательного упражнения по раундам

| Действие            | 1 раунд | 2 раунд | 3 раунд |
|---------------------|---------|---------|---------|
| Вдох и выдох        | 30      | 30      | 30      |
| Задержка дыхания, с | 30      | 60      | 90      |
| Глубокий вдох       | 1       | 1       | 1       |
| Задержка дыхания, с | 15      | 15      | 15      |
| Выдох               | 1       | 1       | 1       |



Поза лежа для упражнения.

Результат: вследствие гипоксии (низкого уровня углекислого газа) возникает покалывание конечностей, шум в ушах, холод в неопределенных местах. Тем не менее, в моменты задержек дыхания не испытывается желание вдохнуть. Возникает ощущение, что можно вообще обойтись без дыхания. В этом суть метода Вима Хофа: состояние полного покоя, единения вечно требующего кислорода тела и умиротворенного разума. Человека охватывает эйфория, он начинает сосредотачиваться на ощущениях своего тела (учащенный пульс, шум в ушах) и, что наиболее важно, старается как можно дальше уйти от мыслей, чтобы создать медитативный эффект.

**Заключение.** Таким образом, было выявлено, что метод Вима Хофа, несмотря на тяжесть выполнения, не только очень бодрит, но и лишает любого беспокойства, связанного с, например, финансовыми проблемами, расставанием с близким человеком, экзаменационным периодом и так далее. Как показала практика [5], упражнения желательно выполнять утром, чтобы максимально быстро включиться в работу.

## Список литературы

1. Васенков, Н. В. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи / Н. В. Васенков, Ф. Ф. Сабирзянова, О. П. Мартыанов // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии : Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 24–25 марта 2022 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2022. – С. 10-13. – EDN NEEWLB.
2. Ибрагимов И.Ф., Сабирзянова Ф.Ф., Воробьёва И.В., Никитина Л.М., Фомина Е.Б., Никитин С.В., Изучение биомеханики движений звеньев тела в момент выполнения упражнения в рамках научного кружка/Современный ученый. - 2022. - №2. С.184-190.
3. Шагалиев Р.И., Васенков Н.В. Применение дыхательных упражнений для улучшения мозговой активности во время учебного процесса // Инициативы молодых - науке и производству. Сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов. Под научной редакцией А.В. Носова. Пенза, 2022. С. 532-533.
4. Guinness World Records: Home [Electronic resource] // URL: <https://www.guinnessworldrecords.com> (date of treatment: 14.02.2023).
5. Wim Hof Method [Electronic resource] // URL: <https://www.wimhofmethod.com> (date of usage: 14.02.2023).

УДК 796.51:338.482:316.03

## ПРОВЕДЕНИЕ АДАПТИВНЫХ ТУРИСТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ МАЛОМОБИЛЬНЫХ ДЕТЕЙ РФ

Артём Александрович Тюленев<sup>1</sup>, Наталия Александровна Беспалова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Сибирский Государственный университет телекоммуникаций и информатики,  
г. Новосибирск, Новосибирская область  
<sup>1</sup>[prototip.18.2003@mail.ru](mailto:prototip.18.2003@mail.ru), <sup>2</sup>[bes\\_dlina@mail.ru](mailto:bes_dlina@mail.ru)

**Аннотация.** В статье исследуется возможность проведения туристического досуга для маломобильных детей, а также оценивается важность подобных мероприятий для укрепления здоровья данной категории граждан РФ.

**Ключевые слова.** Адаптивная физическая культура, ограниченные возможности, здоровье, туризм, дети.

## CONDUCTING ADAPTIVE TOURIST ACTIVITIES FOR DISABLED CHILDREN OF THE RUSSIAN FEDERATION

Artem Alexandrovich Tyulenev<sup>1</sup>, Natalia Alexandrovna Beshpalova<sup>2</sup>  
Siberian State University of Telecommunications and Informatics  
Novosibirsk, Novosibirsk region  
<sup>1</sup>[prototip.18.2003@mail.ru](mailto:prototip.18.2003@mail.ru), <sup>2</sup>[bes\\_dlina@mail.ru](mailto:bes_dlina@mail.ru)

**Annotation.** The article explores the possibility of tourist leisure activities for children with limited mobility, and also assesses the importance of such events for improving the health of this category of citizens of the Russian Federation.

**Keywords.** Adaptive physical education, limited opportunities, health, tourism, children

**Актуальность.** В современном обществе очень важно поддержание здоровья для всех групп населения, и адаптивные мероприятия не являются исключениями.

**Цель исследования.** Узнать поподробнее про проведение адаптивных туристических мероприятий и их текущую степень развитости для маломобильных детей нашей страны.

Туризм – активная деятельность, связанная с перемещением из одного места в другое в условиях лишения городских и цивилизационных благ. Такой вид досуга требует наличия выносливости, силы воли, и иногда даже умения выживать в экстремальных условиях.

Однако для некоторых категорий маломобильных детей такой вид досуга даётся гораздо тяжелее, чем для остальных. Здесь актуальным и полезным видом спорта становится так называемый «адаптивный туризм», который и решает данную проблему.

Данное исследование уже поднималась Ериковым В.М. и Никулиным А.А. - к.мед.н. РГУ имени С. А. Есенина в их статье «спортивно-оздоровительный туризм как возможная форма адаптивной физической культурой [1].

По их словам: «Роль и место туризма в адаптивной физической культуре трудно переоценить. Он представляет собой не только эффективный способ (метод) реабилитации и оздоровления инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, но и прекрасный путь для их социальной интеграции. С 2003 года существует новый вид спорта — «туризм спортивный для инвалидов» [1,стр.68].

Как можно заметить из вышесказанного, государство заинтересовано в успешной адаптации своих маломобильных граждан.

Однако, не смотря на это, всё же возникают сложности с проведением подобных мероприятий. Такие «акции» требуют очень серьёзной и ответственной подготовки со стороны специалистов, что не всегда может наблюдаться в современном мире.

к.пед.н., ГОБУК ВПО ВГИИК - Молчанова Наталья Валерьевна – говорила об этом в статье «адаптивный туризм как форма организации досуга людей с ограниченными возможностями здоровья» [2].

По её словам: «Сложность развития адаптивного туризма для детей с ограниченными возможностями здоровья заключается в: неполноте нормативной базы, отсутствии систематизированного методического сопровождения, а также недостаточности системы подготовки специалистов по работе с данной категорией [2, стр. 64].

После прочтения результатов данных исследования возник вопрос по поводу продвижения адаптивного туризма в настоящее время. Ответ был найден на официальном сайте президента Российской Федерации «cremlin.ru» [3].

По итогам встречи с маломобильными гражданами от 03 декабря 2020, В. В. Путин утвердил перечень поручений по улучшению их жизненных условий, куда вошло и упоминание о развитии адаптивного туризма.

Также, обратившись к сайту министерства экономического развития «economy.gov.ru», были найдены данные о национальном проекте «Туризм и индустрия гостеприимства» [4].

Как пишут на самом сайте: «Национальный проект, который поможет сделать путешествия по России удобными, безопасными и интересными. Туристы получают сервис, а организаторы мест отдыха и туристических маршрутов — поддержку государства».

Это доказывает заинтересованность государства в развитии данного направления и видимый путь развития в данной области.

Данные исследования заинтересовали меня о процессе развития адаптивного туризма в нашем городе и университете. Для ответа на вопрос был использован официальный сайт Новосибирской области «nso.ru» [5]. Зам. мин. эк. разв. региона – Анна Павловна в одной из статей говорит следующее:

- «Состоялось строительство сельских гостевых домов для круглогодичного проживания в селе Федосиха Коченевского района, открытие «Дома фермера» в Чулымском районе, расширение комплекса санаторно-курортной зоны на базе АО «Санаторий Краснозерский» и многое другое».

Обратившись к официальному сайту «sibsutis.ru» и изучив раздел «новости», меня привлекло участие нашего ВУЗа в формировании медицинского кластера, благодаря чему мин.эк.разв. Новосибирской области планирует развивать оздоровительный туризм в регионе [6].

По словам руководителей университета «одной из точек базирования Медицинского кластера Новосибирской области будет киберполигон СибГУТИ».

**Результаты исследования и их обсуждения.** Можно сделать вывод, что адаптивный туризм находится в процессе активной модернизации и доработки на всей территории страны, в том числе и в Новосибирске. В нашем же университете данный вид спортивной деятельности развит достаточно слабо, что хотелось бы исправить в дальнейшем будущем.

**Заключение.** Как можно заметить, данные реабилитационные мероприятия имеют список важных преград, к которым нужно как можно скорее искать действующие подходы и адаптироваться под них в связи с различными всплывающими проблемами.

### Список литературы

1. Ериков, В. М. Спортивно-оздоровительный туризм как возможная форма адаптивной физической культуры / В. М. Ериков, А. А. Никулин // Современные тенденции развития физической культуры и спорта : Материалы Межрегиональной научно-практической конференции, Рязань, 30 октября 2020 года / Под редакцией В.М. Ерикова, С.Б. Петрыгина. – Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2020. – С. 68-74.

2. Молчанова, Н. В. Адаптивный туризм как форма организации досуга людей с ограниченными возможностями здоровья / Н. В. Молчанова // Новая наука: От идеи к результату. – 2015. – № 2. – С. 64-67 (дата обращения 21.12.2022).

3. Kremlin.ru [Электронный ресурс] // URL: [www.kremlin.ru](http://www.kremlin.ru) (дата обращения: 07.01.2023).

4. Economy.gov.ru [Электронный ресурс] // URL: [www.economy.gov.ru](http://www.economy.gov.ru) (дата обращения: 07.01.2023).

5. Nso.ru [Электронный ресурс] // URL: [www.nso.ru](http://www.nso.ru) (дата обращения: 07.01.2023);

6. Sibsutis.ru [Электронный ресурс] // URL: [www.sibsutis.ru](http://www.sibsutis.ru) (дата обращения: 07.01.2023).

**УДК 796.015.14**

## ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ

Альберт Багъзанурович Хабибуллин<sup>1</sup>, Тимур Радикович Нуриев<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>Khabibullin-1972@mail.ru, <sup>2</sup>nuriev.timurka@bk.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние бега на физическое и ментальное здоровье студентов, а также содержатся рекомендации для студентов, желающих начать бегать. Тема исследования является актуальной, поскольку студенты больше всех подвержены физическим и психологическим нагрузкам в течение учебного года, а также являются одной из самых мобильных групп населения.

**Ключевые слова.** Бег, жизнь, спорт, здоровье, депрессия, организм.

# THE IMPACT OF RUNNING ON STUDENTS' LIVES

Albert Bagzanurovich Khabibullin<sup>1</sup>, Timur Radikovich Nuriev<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>I. Kazan State Power Engineering University, Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>Khabibullin-1972@mail.ru, <sup>2</sup>nuriev.timurka@bk.ru

**Annotation.** The article examines the impact of running on the physical and mental health of students, and also contains recommendations for students who want to start running. The research topic is relevant because students are most exposed to physical and psychological stress during the academic year, and are also one of the most mobile groups of the population.

**Keywords.** Running, life, sports, health, depression, the body.

**Актуальность:** Студенты – энергичная группа населения. Активная студенческая жизнь не позволяет сидеть на месте, заставляя каждый день проходить огромное количество препятствий. Чтобы сохранять психологическое и эмоциональное состояние в балансе, улучшить здоровье и соответствовать современным взглядам (тело должно быть подтянутым), достаточно лишь заняться спортом, начав с малого – с занятий бегом. Однако внедрять бег в своё расписание необходимо рационально.

**Цель исследования:** изучение влияния бега на физическое и ментальное здоровье студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Бег оказывает положительное воздействие на организм человека. Это очевидно.

Во-первых, благодаря регулярным пробежкам человек привыкает потреблять меньше кислорода, тем самым продлевая себе жизнь. Бег стимулирует обмен веществ, именно поэтому он способствует похудению. В совокупности с правильным распорядком дня и питанием беговые прогулки помогают поддерживать фигуру стройной.

Во-вторых, если заниматься бегом на протяжении 3-4 лет, то улучшится кровообращение в организме за счет увеличения капиллярной клетки.

При регулярных пробежках хрящевая и костная ткани становятся более восприимчивыми к физическим нагрузкам, а мышцы – более адаптированными. Это позволяет замедлить процессы старения [2].

При правильно подобранной интенсивности беговых тренировок данное занятие может стать эффективным лечением повышенного или пониженного давления. Менее интенсивные тренировки прописывают для гипертоников и гипотоников для нормализации давления, а более

интенсивные же – способствуют повышению тонуса кровеносных сосудов. При участии в каких-либо соревнованиях первоначально необходимо выровнять давление, чтобы не возникали опасные скачки давления [5].

В-третьих, улучшенное кровоснабжение активизирует область мозга, помогающую эффективнее планировать задачи и лучше адаптироваться к изменениям. Эти умения важны, в том числе и для студентов. Еще ежедневные занятия бегом помогают сконцентрироваться даже в стрессовых ситуациях – бег действует как медитация. Например, таким же эффектом обладает рисование.

Научный сотрудник Сеченовского Университета Павел Никитин, говоря о влиянии бега на психологическое состояние человека, отмечал, что эмоции оказывают воздействие на уровень эндорфинов в крови и мозге. Эндорфины отвечают за чувства человека: радость, страх, боль – и стимулируют мозговую деятельность. Эти химические соединения крайне важны для общего мировосприятия людей [4].

Исходя из выше изложенного, одними из важных преимуществ занятий бегом для студента являются повышение спокойствия и принятие решений. Зачастую во время сессии у студентов эмоции выходят из-под контроля, и нарушается концентрация. А всё потому, что умственная нагрузка преобладает над физической. Ведь именно во время физической нагрузки поглощается кортизол – гормон стресса, и вырабатываются эндорфины – гормоны счастья, помогающие организму бороться с беспокойством.

Помимо этого, бег способствует переключению внимания, потому что занимаясь бегом мы фокусируемся на движении, а не на мыслях, тревожащих нас. В целом, занятия спортом дисциплинируют, помогая рационально расставлять приоритеты и составлять распорядок дня [6].

Начинающим беговые занятия следует руководствоваться некоторыми советами. Начинать оздоровительный бег на твёрдой опоре нельзя! Лучше бегать по земляной дорожке или по траве. Оптимальным временем для бега является с 10 до 12 и с 17 до 19 часов. Первое время бегать лучше по 30 минут, причем начинать беговую тренировку следует через 2-3 часа после еды. Если не готовы бежать в легком непрерывном темпе, чередуйте бег с ходьбой – например, две минуты легкого бега можно чередовать с двумя минутами ходьбы. Новичкам лучше бегать три раза в неделю. С третьей недели регулярных пробежек можно добавить интервальные тренировки со сменой темпа. Например, 30 секунд бежишь быстро, затем идет одна минута спокойного легкого бега – и так две серии по четыре раза, а между ними можно сделать пятиминутку отдыха.

Необходимо подбирать одежду и обувь, не стесняющие движения. Для бега лучше надевать кроссовки или кеды на шнуровке – для фиксации стопы. Дабы избежать потертостей кожи и появления мозолей, следует надевать хлопчатобумажные носки, хорошо впитывающие пот [1].

Перед пробежкой нужно разогреть мышцы и суставы.

1. Самомассаж или фоам-роллинг, улучшающий кровообращение в них. Перед пробежкой следует “раскатать” заднюю поверхность бедра, икры, квадрицепсы и ягодицы.

2. Суставная разминка. Круговые движения в суставах: голеностопы, колени, тазобедренные, таз, плечи и шея.

3. Лёгкие упражнения на общую физическую подготовку на 5-10 минут.

4. Ходьба, трусца или очень лёгкий бег первые 10-15 минут тренировки [7,с.55].

**Заключение.** Занятия бегом позволяют укрепить здоровье и улучшить психоэмоциональное состояние студента. Это, естественно, положительно сказывается на ежедневной деятельности, учебе и общении с окружающими.

Беговые тренировки не отнимают много времени, но при этом крайне необходимы для поддержания эмоционального состояния в стрессовые периоды студенческой жизни, такие как сессия, сдачи и написание курсовых работ и другое.

Бег — это движение, а движение – это жизнь.

### Список литературы

1.Бег — как метод оздоровления студентов [Электронный ресурс] – URL: <https://novainfo.ru/article/13527> (дата обращения: 17.12.2022).

2.Васенков Н.В., Новые методы физического развития студентов будущих юристов / Н.В. Васенков, Л.Т. Миннахметова, Л.Э. Биккулова, А.Б. Хабибуллин / Перспективы науки. 2020. № 4 (127). - С. 133-136.

3.Ибрагимов И.Ф., Сабирзянова Ф.Ф., Воробьёва И.В., Никитина Л.М., Фомина Е.Б., Никитин С.В., Изучение биомеханики движений звеньев тела в момент выполнения упражнения в рамках научного кружка/Современный ученый. - 2022. - №2. С.184-190.

4.Как бег помогает бороться со стрессом и депрессией [Электронный ресурс] – URL: <https://marathonec.ru/kak-beg-pomogaet-borotsya-so-stressom/> (дата обращения: 16.12.2022)

5.Польза бега: как бег влияет на здоровье человека [Электронный ресурс] – URL: <https://marathonec.ru/polza-bega/> (дата обращения: 17.12.2022).

6.Пять причин заняться бегом, если вы студент [Электронный ресурс] – URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4731653-5-prichin-zanyatsya-begom-v-universitete-kak-beg-pomogaet-uchebe.html> (дата обращения: 15.12.2022)

7.Юшкевич Т.П., Оздоровительный бег / Палымя. 1985. – С. 112.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИ ТАХИКАРДИИ

Хайруллин Альберт Гадильевич<sup>1</sup>, Ахметвалеева Эльмира Талгатовна<sup>2</sup>,

Ваганов Михаил Сергеевич<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> ФГБОУ ВО «КГЭУ», <sup>2</sup> ФГБОУ ВО «КНИТУ», г. Казань, Республика Татарстан  
misha.vaganov00@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние физической активности и здорового образа жизни на тахикардию. Описываются способы предотвращения тахикардии и улучшения качества жизни для людей, страдающих от этого заболевания, включая здоровое питание, регулярную физическую активность и управление стрессом.

**Ключевые слова.** Профилактика заболеваний, тахикардия, физическая активность, здоровый образ жизни, предотвращение, здоровое питание, регулярная физическая активность, улучшение качества жизни, физическое воспитание.

## PHYSICAL CULTURE AND A HEALTHY LIFESTYLE WITH TACHYCARDIA

Khairullin Albert Gadilevich<sup>1</sup>, Akhmetvaleeva Elmira Talgatovna<sup>2</sup>,

Vaganov Mikhail Sergeevich<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> KSPEU, <sup>2</sup> FGBOU VO «KNITU», Kazan, Republic of Tatarstan  
misha.vaganov00@mail.ru

**Annotation.** The article examines the effect of physical activity and a healthy lifestyle on tachycardia. It describes ways to prevent tachycardia and improve the quality of life for people suffering from this disease, including a healthy diet, regular physical activity and stress management.

**Keywords.** Prevention of diseases, tachycardia, physical activity, healthy lifestyle, prevention, healthy diet, regular physical activity, improvement of quality of life, physical education.

**Актуальность.** Тахикардия — это симптом, при котором сердце бьется с частотой более 100 ударов в минуту. Частота сердечных сокращений выше 150 ударов может быть вызвана как физическими нагрузками, так и эмоциональным состоянием. Тахикардия, или учащенное сердцебиение, является распространенным сердечно-сосудистым заболеванием, которое оказывает значительное влияние на здоровье и самочувствие. ЛФК способствует улучшению состояния

здоровья человека, уменьшает количество осложнений. Кроме того, понимание причин и методов лечения тахикардии может помочь предотвратить ее прогрессирование и улучшить общее состояние сердечно-сосудистой системы.

**Цель исследования.** Цель исследования — рассмотреть причины возникновения и последствия тахикардии, ряд практических рекомендаций по организации и проведению занятий по физической культуре со студентами имеющие данное заболевание. Понимание причин и механизмов тахикардии может помочь определить эффективные методы лечения, улучшить прогноз и снизить частоту сердечно-сосудистых заболеваний.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Тахикардия — состояние, при котором мышцы сердца быстро сокращаются, снижается доставка кислорода к органам, снижается работы его эффективность, появление таких симптомов как отдышка, головокружение, потеря сознания [3].

Тахикардия может возникнуть вследствие различных факторов, таких как стресс, физическая активность, некоторые лекарства или проблем со здоровьем, таких как заболевания сердца или со щитовидной железой.

Основные симптомы тахикардии включают:

- Чувство усталости или слабости
- Дыхание и затруднение в груди
- Головокружение или потеря сознания
- Одышка
- Боли в груди
- Усиленные или нерегулярные удары сердца

Существует несколько типов тахикардии, каждый из которых имеет различные причины и симптомы [4]. Некоторые из наиболее распространенных типов тахикардии:

- Наджелудочковая тахикардия, которая вызывается электрическими импульсами, исходящими из верхней части сердца.

- Желудочковая тахикардия, которая возникает в нижней части сердца и может быть признаком серьезных проблем с сердцем.

- Фибрилляция предсердий, которая является наиболее распространенным типом нарушения сердечного ритма и характеризуется учащенным и нерегулярным сердцебиением.

Тахикардия может вызывать такие симптомы, как головокружение, боль в груди, отдышка и учащенное сердцебиение. В некоторых случаях

это может привести к более серьезным осложнениям, таким как обморок, сердечная недостаточность или даже остановка сердца. Лечение тахикардии зависит от причины и тяжести состояния и может включать ЛФК, медикаментозное лечение, изменение образа жизни или медицинские процедуры.

Снизить вероятность новых приступов тахикардии, улучшить состояние сердца и общую физическую подготовку помогут следующие упражнения:

**Аэробные упражнения:** Занятия аэробикой умеренной интенсивности, такие как ходьба, бег трусцой или езда на велосипеде, могут помочь улучшить работу сердца и уменьшить симптомы тахикардии.

**Дыхательные упражнения:** Контролируемые дыхательные техники, такие как глубокое дыхание и постепенное расслабление мышц, могут помочь замедлить частоту сердечных сокращений и снизить уровень стресса.

**Йога:** Определенные позы йоги, такие как поза собаки вниз головой и поза ребенка, могут помочь уменьшить стресс и улучшить работу сердца.

**Растяжка:** Мягкие упражнения на растяжку могут помочь уменьшить напряжение и улучшить кровообращение, уменьшая симптомы тахикардии.

**Силовые тренировки:** Легкие силовые тренировки, такие как поднятие тяжестей или упражнения с собственным весом, могут помочь улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы и уменьшить симптомы тахикардии.

Физические упражнения в умеренных дозах способствуют восстановлению механизмов саморегуляции всех жизненных процессов организма при выздоровлении. Физические упражнения способствуют высокой стрессоустойчивости организма к различным неблагоприятным факторам биологической и особенно социальной среды [1].

Поддержание здорового образа жизни при тахикардии может помочь справиться с симптомами и улучшить здоровье сердца. Вот несколько рекомендаций:

**Регулярные физические упражнения:** Занимайтесь легкой или умеренной физической активностью, такой как ходьба или езда на велосипеде, чтобы помочь регулировать частоту сердечных сокращений и улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы.

Здоровое питание: Придерживайтесь диеты с низким содержанием насыщенных жиров, соли и добавленного сахара и высоким содержанием свежих фруктов, овощей и цельного зерна.

Управление стрессом: Практикуйте методы снижения стресса, такие как глубокое дыхание, медитация или йога, чтобы уменьшить беспокойство и снизить частоту сердечных сокращений.

Основными направлениями современного образования являются воспитание и эффективное образование молодого поколения, конкурентоспособного на рынке труда [2].

**Заключение.** Наличие тахикардии, или учащенного сердцебиения, не мешает человеку вести здоровый образ жизни. Фактически, изменения образа жизни, такие как регулярные физические упражнения, методы управления стрессом и здоровое питание, могут помочь контролировать симптомы и улучшить здоровье сердца [5]. Массаж области шеи и затылка оказывает положительное влияние на работу сердечно-сосудистой системы. Поддержание здорового образа жизни способствует улучшению состояния здоровья при тахикардии. Необходимо отказаться от курения и употребления алкоголя, нормализовать режим труда и отдыха, рацион питания, ЛФК. Любое психоэмоциональное напряжение даже у здорового человека приводит к учащению сердечных сокращений и повышению давления, поэтому нужно владеть своими эмоциями.

### Список литературы

1. Захватов Д. Е., Ибрагимов И. Ф. Физическая культура в жизни студента // 2021. №13 (15). URL: <https://scilead.ru/article/319-fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studenta>
2. Ибрагимов И.Ф., Салахиев Р.Р., Власова Т.С., Закирова Н.М., Сырова И.Н. Особенности преподавания дисциплин «физическая культура и спорт» и «физическая культура и спорт» (элективные дисциплины) в современных реалиях образования в ВУЗЕ // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 3; [Электронный ресурс] - URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=30859> (дата обращения: 09.06.2021). DOI:10.17513/spno.30859
3. Хайруллин А.Г., Хуснутдинова Р.Г., Ваганов М.С. Обществознание и социальная психология/ Физическая культура в жизни студента / Краснодар: 2022, №5(35), стр. 16-21
4. Хайруллин А.Г., Имангулов Р.Ш., Сальникова О.В., Филина О.А., Ваганов М.С., «Проблемы студенческого спорта», Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 580-582.
5. Хайруллин А.Г., Хуснутдинова Р.Г., Ваганов М.С. Обществознание и социальная психология/ Здоровый образ жизни студента вуза и учащегося школы/ Краснодар: 2022, №5(35), стр. 25-28

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ РАЗРЫВЕ СУХОЖИЛИЙ НА РУКЕ

Хайруллин Альберт Гадильевич<sup>1</sup>, Гейко Геннадий Дмитриевич<sup>2</sup>,

Ваганов Михаил Сергеевич<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> ФГБОУ ВО «КГЭУ», <sup>2</sup> ФГБОУ ВО «КНИТУ», г. Казань, Республика Татарстан  
misha.vaganov00@mail.ru

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме возникновения разрыва сухожилия. В статье описываются упражнения, рекомендуемые к выполнению при данной травме. Способы поддержания здорового образа жизни и занятия физической культурой.

**Ключевые слова.** Физическая культура, профилактика заболеваний, двигательная активность, физическое воспитание, обучение студентов, разрыв сухожилия.

## PHYSICAL THERAPY IN CASE OF RUPTURE OF TENDONS ON THE ARM

Khairullin Albert Gadilevich<sup>1</sup>, Geiko Gennady Dmitrievich<sup>2</sup>, Vaganov Mikhail Sergeevich<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> KSPEU, <sup>2</sup> FGBOU VO «KNITU», Kazan, Republic of Tatarstan  
misha.vaganov00@mail.ru

**Annotation.** The article is devoted to the problem the occurrence of tendon rupture. The article describes the exercises recommended for this injury. Ways to maintain a healthy lifestyle and exercise.

**Keywords.** Physical education, disease prevention, physical activity, physical education, student training, tendon rupture.

**Актуальность.** Разрыв сухожилия – это травма, для которой характерно нарушение целостности волокон соединительной ткани, фиксирующей мышцы к костям. Чаще всего разрыв сухожильных структур наблюдается в области разгибателей или сгибателей конечностей, пальцев рук, стоп и является результатом сильного напряжения, воздействия травмирующего объекта. Травма сухожилия официально признается одной из самых тяжелых травм. Сухожилия не способны к регенерации, и чтобы восстановить их функцию нужно как вмешательство хирурга, так и долгая физическая реабилитация.

**Цель исследования.** Цель исследования — рассмотреть причины возникновения и последствия разрыва сухожилия, ряд практических рекомендаций по организации и проведению занятий по физической культуре со студентами имеющие данной травме.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Разрыв сухожилий-сгибателей 4,5 пальца правой кисти приводит к тому, что мизинец и безымянный пальцы ограничены в сгибании, не функционируя должным образом. Такое заболевание можно получить после порезов и сильных ушибов, а также при защемлении. После таких травм необходимо вмешательство врачей – операция.

В месте пореза расчищаются сухожилия и ставится трубка для разработки канала по которому будет идти сухожилие и зашиваются сухожилия ниже пореза, после чего идет интенсивная 4х месячная пассивная разработка этих пальцев. Тут важно знать, что нельзя просто совместить сухожилия и надеяться, что они заживут. Сухожилия срастутся с кожей и мышцами вокруг и не будут сгибаться. Нужно сначала восстановить сухожильный канал, после чего можно сшивать сухожилия.

Вторая операция более сложная. Нужно не просто почистить зашитое выше пореза место. Сухожилия состоят из особых клеток теноцитов, которые не способны к регенерации, поэтому без оперативного вмешательства они не заживут. Хирург берет из той же связки пальца часть сухожилия и вставляет его на место, где был порез и пришивает его к пальцу.

После операции важно начать разработку сразу, даже через боль, но могут возникнуть осложнения на руке могут образоваться гематомы, повреждения кровеносных сосудов, после чего кожа становится каменной, нервные окончания в этом месте отмирают. Пальцы перестают шевелиться.

Главная задача больного – это размягчить рубцовые ткани на месте пореза, посредством увеличения доступа к этому месту кровотока. И тут важно понимать, что до второй операции разработка сухожилий при помощи нагрузки не рассматривается, потому что:

- Нагрузка на место пореза может привести к большей деформации и расслоению сухожилия в месте пореза,
- Нагрузка на сухожилия после первой операции, когда палец обездвижен на середине ладони, может привести к осложнениям в этом месте,
- Физическая нагрузка кисти увеличивает приток крови не к пальцам, а к мышцам, приводящим кисть и пальцы в движение.

Есть более эффективные массажные упражнения и физиотерапия (горячие и восковые ванны для руки, ультразвук, лазер). После же второй операции рассматриваются, наоборот, по большей части физические

упражнения, потому что на первую роль встают восстановление двигательной функции и разработка сухожильного канала.

Два-три дня после операции – полная иммобилизация. После этого и до срока трех недель разрабатываются разгибатели, чтобы не растянуть шов на месте пореза + уменьшается риск контрактуры (невозможность полностью разогнуть и согнуть пальцы). После трех недель снимается лангета и начинают разрабатываться сгибатели и делаться физические упражнения. Через месяц после операции можно начинать увеличивать нагрузку (экспандеры резины и т.д.).

Физические упражнения – это самая важная часть восстановления после 2 операции, ведь питание сухожилий происходит только благодаря кровотоку и именно движением сухожилий (диффузия синовиальной жидкости). Виды физических упражнений: работа на сжатие шариков, мячиков, экспандеров, работа на захват и удержание предметов, работа на передвижение предметов, вис, разработка мелкой моторики, массажи, ванны, лепка из парафина, крема-увлажнители и т.д. [4] Физические упражнения в умеренных дозах способствуют восстановлению механизмов саморегуляции всех жизненных процессов организма при выздоровлении, таким образом «исправляя» дефекты, связанные с той или иной болезнью. Физические упражнения, переводя энергообмен на более подвижный янтарный уровень, способствуют высокой стрессоустойчивости организма к различным неблагоприятным факторам биологической и особенно социальной среды [1].

Кажется, что при травме сухожилий здоровый образ жизни ни при чём, волокна не способны к самостоятельной регенерации, но это не значит, что они не способны делиться [5]. Чтобы клетки чаще делились им нужно увеличивать питание, что было обговорено выше. Но если человек старается увеличить кровоток к этой области, но у него нет в организме свободных аминокислот процесс деления, заживления и восстановления клеток не просто замедлится, он может остановиться. Важно также, что не следование здоровому образу жизни часто приводит к осложнениям: гноение, контрактуры, гематомы.

К правильному питанию в послеоперационный период относят большое число белков и медленных углеводов: овощи, фрукты, злаковые, продукты животного происхождения. Большое число белков способствует питанию сухожилий и их каналов, а также заживлению рубцовой ткани. А все, потому что пресловутые аминокислоты в нашем организме производятся благодаря распаду белков.

Основными направлениями современного образования являются воспитание и эффективное образование молодого поколения, конкурентоспособного на рынке труда [2].

Здорового образа жизни должен придерживаться каждый человек независимо от своего заболевания. В понятие поддержки здорового образа жизни нужно понимать, что туда входит правильное питание, распорядок дня, здоровый сон, отказ от вредных привычек и вредной пищи, занятие спортом [3].

**Заключение.** Физическая культура была разобрана в пункте выше, но можно выделить к ним ещё: уменьшение числа резких движений в зоне пальцев, увеличение амплитуды движения и действий, которые разгоняют кровь именно к поврежденным участкам, а не которые заставляют кровь собираться у ног, сердца, головы и так далее, например, бег при температуре 16 и меньше градусов уменьшает приток крови к рукам, что делает его не очень полезным, но бег при температуре выше и прочие кардио-нагрузки действуют положительно на восстановление.

### Список литературы

1. Захватов Д. Е., Ибрагимов И. Ф. Физическая культура в жизни студента // 2021. №13 (15). URL: <https://scilead.ru/article/319-fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studenta>
2. Ибрагимов И.Ф., Салахиев Р.Р., Власова Т.С., Закирова Н.М., Сырова И.Н. Особенности преподавания дисциплин «физическая культура и спорт» и «физическая культура и спорт» (элективные дисциплины) в современных реалиях образования в ВУЗЕ // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 3; [Электронный ресурс] - URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=30859> (дата обращения: 09.06.2021). DOI:10.17513/spno.30859
3. Хайруллин А.Г., Хуснутдинова Р.Г., Ваганов М.С. Обществознание и социальная психология/ Физическая культура в жизни студента / Краснодар: 2022, №5(35). С. 16-21
4. Хайруллин А.Г., Имангулов Р.Ш., Сальникова О.В., Филина О.А., Ваганов М.С., «Проблемы студенческого спорта», Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 580-582.
5. Хайруллин А.Г., Хуснутдинова Р.Г., Ваганов М.С. Обществознание и социальная психология/ Здоровый образ жизни студента вуза и учащегося школы/ Краснодар: 2022, №5(35), стр. 25-28

УДК 796.015

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Хайруллин Альберт Гадильевич<sup>1</sup>, Гейко Геннадий Дмитриевич<sup>2</sup>,  
Ваганов Михаил Сергеевич<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> ФГБОУ ВО «КГЭУ», <sup>2</sup> ФГБОУ ВО «КНИТУ», г. Казань, Республика Татарстан  
misha.vaganov00@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается важность физической активности и здорового образа жизни в лечении симптомов вегетососудистой дистонии. Это состояние, также известное как вегетативная дисфункция, представляет собой расстройство вегетативной нервной системы, которое влияет на регуляцию функций организма, таких как частота сердечных сокращений, кровяное давление и пищеварение. В статье подчеркивается польза регулярной физической активности, здорового питания и управления стрессом для уменьшения симптомов вегетососудистой дистонии и улучшения общего состояния здоровья.

**Ключевые слова.** Физическая культура, здоровый образ жизни, вегетососудистая дистония, лечение, профилактика, упражнения, симптомы профилактики заболеваний, физическое воспитание.

## PHYSICAL CULTURE AND HEALTHY LIFESTYLE IN VEGETATIVE VASCULAR DYSTONIA

Khairullin Albert Gadilevich<sup>1</sup>, Geiko Gennady Dmitrievich<sup>2</sup>, Vaganov Mikhail Sergeevich<sup>3</sup>  
<sup>1,3</sup> KSPEU, <sup>2</sup> FGBOU VO "KNITU", Kazan, Republic of Tatarstan  
misha.vaganov00@mail.ru

**Annotation.** The article discusses the importance of physical activity and a healthy lifestyle in the treatment of symptoms of vegetative-vascular dystonia. This condition, also known as autonomic dysfunction, is a disorder of the autonomic nervous system that affects the regulation of body functions such as heart rate, blood pressure and digestion. The article highlights the benefits of regular physical activity, healthy eating and stress management to reduce the symptoms of vegetative-vascular dystonia and improve overall health.

**Keywords.** Physical culture, healthy lifestyle, vegetative-vascular dystonia, treatment, prevention, exercises, symptoms of disease prevention, physical education.

**Актуальность.** Вегетососудистая дистония является частым и распространенным заболеванием, которое может привести к различным нежелательным последствиям, таким как головные боли, нарушения координации, нервные расстройства, снижение качества жизни и др. Понимание причин, симптомов и лечения вегетососудистой дистонии поможет улучшить диагностику, профилактику и лечение этого распространенного заболевания.

**Цель исследования.** Разобрать причины и последствия ВСД. Рассмотреть эффективные методы лечения и профилактики данного заболевания, улучшить качество жизни человека.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Вегетососудистая дистония - это нарушение функции сосудов, связанное с их недостаточным или чрезмерным расширением, а также с нарушением регуляции

сердечного ритма [3]. Это может вызывать симптомы, такие как головокружение, боль в груди, усталость, головные боли, ночные кашли и другие проблемы со здоровьем. Вегетососудистая дистония часто встречается у людей старшего возраста, но может также появляться у молодых людей в результате стресса, недостаточной физической активности или заболеваний, таких как гипертония или диабет. Для лечения вегетососудистой дистонии рекомендуются меры по улучшению здоровья, такие как здоровый образ жизни, лекарственные средства, а также физическая культура.

Вегетососудистая дистония может возникнуть из-за многих факторов, в том числе: недостаток физической активности, нездоровый образ жизни, стресс, нарушения эндокринной системы, недостаток витаминов и минералов, врожденные или приобретенные заболевания, возраст и т.д. [4]

Вегетососудистая дистония влияет на регуляцию кровяного давления, частоты сердечных сокращений и других функций организма. Симптомы ВСД могут изменяться в зависимости от тяжести состояния и типа дистонии. К основным симптомам ВСД относят: головокружение, тошноту, учащенное сердцебиение, слабость, боли в груди, одышку.

Лечебная физическая культура может помочь улучшить кровообращение, уменьшить стресс и беспокойство, а также повысить общую физическую форму [5]. Рекомендуется выполнять умеренные аэробные упражнения, такие как быстрая ходьба, езда на велосипеде или плавание, в течение 30 минут в день, по крайней мере 3-4 раза в неделю. Кроме того, глубокое дыхание, йога и техники релаксации также могут быть полезными. Соблюдение рекомендаций физических нагрузок при ВСД способствует избавиться от проявления болезни, улучшает состояние организма, улучшает самочувствие, приводит в порядок регуляцию внутренних процессов.

Физические упражнения способствуют высокой стрессоустойчивости организма к различным неблагоприятным факторам биологической и особенно социальной среды [1].

Для людей с ВСД противопоказано:

- Упражнения с высокой интенсивностью
- Потребление чрезмерного количества кофеина, алкоголя или никотина
- Соблюдение диеты с высоким содержанием жиров и сахара
- Хроническое недосыпание или плохие привычки ко сну
- Длительный стресс или эмоциональное истощение

Основными направлениями современного образования являются воспитание и эффективное образование молодого поколения, конкурентоспособного на рынке труда [2].

**Заключение.** ЛФК и здоровый образ жизни играет важную роль в профилактике и лечении ВСД. Людям с ВСД важно регулярно заниматься физической активностью, но также избегать перенапряжения, так как это может усугубить симптомы. Регулярное выполнение лечебной физической культуры при ВСД приводит к нормализации сосудистой реактивности, способствует снижению тонуса сосудов при выраженных спастических реакциях у больных и выравнивание асимметрии в состоянии тонуса сосудов. Физические нагрузки повышают работоспособность миокарда, нормализуют показатели венозного давления, увеличивают скорость кровотока.

### Список литературы

1. Захватов Д. Е., Ибрагимов И. Ф. Физическая культура в жизни студента // 2021. №13 (15). URL: <https://scilead.ru/article/319-fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studenta>
2. Ибрагимов И.Ф. , Салахиев Р.Р., Власова Т.С., Закирова Н.М., Сырова И.Н. Особенности преподавания дисциплин «физическая культура и спорт» и «физическая культура и спорт» (элективные дисциплины)» в современных реалиях образования в ВУЗЕ // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 3; [Электронный ресурс] - URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=30859> (дата обращения: 09.06.2021). DOI:10.17513/spno.30859
3. Хайруллин А.Г., Имангулов Р.Ш., Сальникова О.В., Филина О.А., Ваганов М.С., «Проблемы студенческого спорта», Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 580-582.
4. Хайруллин А.Г., Хуснутдинова Р.Г., Ваганов М.С. Обществознание и социальная психология/ Здоровый образ жизни студента вуза и учащегося школы/ Краснодар: 2022, №5(35), стр. 25-28
5. Назаров В.Н., Хайруллин А.Г., Ваганов М.С. Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии/ Физическая культура и здоровый образ жизни при сосудистой мальформации/ Казань: 2022, стр.89-944.

**УДК 796.015**

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МЕЖПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖЕ

Хайруллин Альберт Гадильевич<sup>1</sup>, Халилова Альфия Фаридовна<sup>2</sup>,  
Ваганов Михаил Сергеевич<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> ФГБОУ ВО «КГЭУ», <sup>2</sup> ФГБОУ ВО «КНИТУ», г. Казань, Республика Татарстан  
[misha.vaganov00@mail.ru](mailto:misha.vaganov00@mail.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме возникновения и развития межпозвоночной грыжи. ЛФК может помочь улучшить силу и гибкость, уменьшить боль и дискомфорт, а также улучшить общее функционирование у людей с межпозвоночной грыжей. В статье рассмотрены упражнения, которые могут быть использованы для облегчения симптомов и улучшения качества жизни людей с этим заболеванием.

**Ключевые слова.** Физическая культура, профилактика заболеваний, межпозвоночная грыжа, лечение, упражнения, растяжка, осанка.

## **THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR INTERVERTEBRAL HERNIA**

Khairullin Albert Gadilevich<sup>1</sup>, Khalilova Alfiya Faridovna<sup>2</sup>,

Vaganov Mikhail Sergeevich<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> KSPEU, <sup>2</sup> FGBOU VO «KNITU», Kazan, Republic of Tatarstan

misha.vaganov00@mail.ru

**Annotation.** The article is devoted to the problem of the occurrence and development of an intervertebral hernia. Exercise therapy can help improve strength and flexibility, reduce pain and discomfort, and improve overall functioning in people with an intervertebral hernia. The article discusses exercises that can be used to relieve symptoms and improve the quality of life of people with this disease.

**Keywords.** Physical education, disease prevention, intervertebral hernia, treatment, exercises, stretching, posture.

**Актуальность.** Межпозвоночная грыжа, это одно из редчайших патологических состояний, при котором мышцы, связки и диски в месте грыжевого выпячивания не смыкаются. Это распространенное заболевание, которое может вызвать значительную боль в спине и инвалидность. Несмотря на большую осведомленность об этом заболевании, высокой риск её появления и возникновения отрицательных последствий.

**Цель исследования.** Цель исследования — рассмотреть причины возникновения и последствия межпозвоночной грыжи, ряд практических рекомендаций при данном заболевании. Необходимо лучше понять причины межпозвоночной грыжи и разработать эффективные методы лечения, включая лечебную физкультуру, чтобы помочь облегчить симптомы и улучшить состояние здоровья человека.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Существует несколько типов межпозвоночных грыж, в том числе:

- Шейная грыжа: Грыжа позвоночного диска в области шеи
- Грудная грыжа: Грыжа позвоночного диска в верхней части спины.

- Поясничная грыжа: Грыжа позвоночного диска в нижней части спины

- Грыжа пульпозного ядра: грыжа мягкого внутреннего ядра диска в спинномозговой канал

- Выпуклый диск: диск, который выпятился из своего нормального положения, но не разорвался

- Разрыв диска: диск, который разорвался, позволяя его содержимому просачиваться в спинномозговой канал.

Каждый тип грыжи может проявляться различными симптомами и может потребовать различного лечения.

Симптомы межпозвоночной грыжи могут включать:

- Боль в спине

- Боль в шее

- Отдающая боль или онемение в руки или ноги

- Слабость или мышечный спазм в спине, руках или ногах

- Изменения в функции мочевого пузыря или кишечника

- Онемение или покалывание в конечностях

- Потеря рефлексов

- Трудности со стоянием или ходьбой.

Важно отметить, что не все люди с межпозвоночной грыжей будут испытывать все эти симптомы, а некоторые люди могут вообще не испытывать никаких симптомов. Кроме того, тяжесть симптомов может сильно варьироваться от человека к человеку [3].

Лечебная физическая культура при грыже позвоночника помогает не только устранить симптомы, но и способствует быстрому выздоровлению, благодаря чему ее применяют в сочетании с другими методами [4]. На занятиях происходит физическое воздействие на мышцы, связки, суставы, сухожилия и нервную систему, что приводит к их укреплению и активизации. Лечебная физкультура является эффективным методом лечения людей с межпозвоночной грыжей. Цель лечебной физической культуры - помочь облегчить боль, улучшить подвижность и предотвратить прогрессирование заболевания. Некоторые из упражнений и техник, используемых в лечебной физической культуре при межпозвоночной грыже, включают [5]:

Упражнения на растяжку: Эти упражнения помогают улучшить гибкость и диапазон движений в пораженной области.

Укрепляющие упражнения: Укрепляющие упражнения помогают улучшить стабильность и силу мышц спины и живота, уменьшая нагрузку на пораженный позвоночный диск.

Аэробные упражнения с низкой отдачей: Аэробные упражнения, такие как ходьба или плавание, могут помочь улучшить кровообращение и уменьшить боль.

Целью лечебной физической культуры является уменьшение боли, улучшение подвижности и укрепление мышц и тканей, окружающих пораженный участок. Это может включать такие упражнения, как растяжка, укрепление и аэробика с низкой отдачей, а также массаж. Выбор упражнений и методик будет зависеть от конкретных потребностей и целей каждого отдельного пациента, а также от тяжести и локализации их грыжи.

Физические упражнения в умеренных дозах способствуют восстановлению механизмов саморегуляции всех жизненных процессов организма при выздоровлении, таким образом «исправляя» дефекты, связанные с той или иной болезнью. Физические упражнения, переводя энергообмен на более подвижный янтарный уровень, способствуют высокой стрессоустойчивости организма к различным неблагоприятным факторам биологической и особенно социальной среды [1].

Основными направлениями современного образования являются воспитание и эффективное образование молодого поколения, конкурентоспособного на рынке труда [2].

**Заключение.** В заключение отметим, что межпозвоночная грыжа является распространенным и болезненным заболеванием, от которого страдают многие люди. Важно обратиться за надлежащим медицинским лечением, лечебная физкультура также может сыграть решающую роль в управлении симптомами и содействии заживлению. Необходимо соблюдать диету, заниматься гимнастикой, стараться не перегружать себя и не попадать в стрессовые ситуации.

### Список литературы

1. Захватов Д. Е., Ибрагимов И. Ф. Физическая культура в жизни студента // 2021. №13 (15). URL: <https://scilead.ru/article/319-fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studenta>
2. Ибрагимов И.Ф., Салахияев Р.Р., Власова Т.С., Закирова Н.М., Сырова И.Н. Особенности преподавания дисциплин «физическая культура и спорт» и «физическая культура и спорт» (элективные дисциплины) в современных реалиях образования в ВУЗЕ // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 3; [Электронный ресурс] - URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=30859> (дата обращения: 09.06.2021). DOI:10.17513/spno.30859.
3. Ваганов М.С., Хайруллин А.Г., Гусев П.М. Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии/ Физическая культура при позвоночной грыже/ Казань: 2022, стр. 59-64.

4. Хайруллин А.Г., Имангулов Р.Ш., Сальникова О.В., Филина О.А., Ваганов М.С., «Проблемы студенческого спорта», Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 580-582.

5. Хайруллин А.Г., Хуснутдинова Р.Г., Ваганов М.С. Обществознание и социальная психология/ Здоровый образ жизни студента вуза и учащегося школы/ Краснодар: 2022, №5(35), стр. 25-28.

**УДК 796.015**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

Хайруллин Альберт Гадильевич<sup>1</sup>, Хуснутдинова Расима Газизулловна<sup>2</sup>,  
Ваганов Михаил Сергеевич<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> ФГБОУ ВО «КГЭУ», <sup>2</sup> ФГБОУ ВО «КНИТУ», г. Казань, Республика Татарстан  
misha.vaganov00@mail.ru

**Аннотация.** Статья подчеркивает важность в профилактике и поддержании физической активности и здорового образа жизни при сердечно-сосудистых заболеваниях. В статье рассматривается роль лечебной физической культуры, сбалансированного питания и нормализацией режима дня в поддержании здоровья сердца и снижении риска сердечно-сосудистых заболеваний.

**Ключевые слова.** Физическая культура, профилактика заболеваний, сердечно-сосудистые заболевания, здоровый образ жизни, лечебная физическая культура, сбалансированное питание, здоровье сердца, риск, физическое воспитание.

## **PHYSICAL CULTURE AND HEALTHY LIFESTYLE IN CARDIOVASCULAR DISEASES**

Khairullin Albert Gadilevich<sup>1</sup>, Khusnutdinova Rasima Gazizullovna<sup>2</sup>,  
Vaganov Mikhail Sergeevich<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> KSPEU, <sup>2</sup> FGBOU VO «KNITU», Kazan, Republic of Tatarstan  
misha.vaganov00@mail.ru

**Annotation.** The article emphasizes the importance in the prevention and maintenance of physical activity and a healthy lifestyle in cardiovascular diseases. The article examines the role of therapeutic physical culture, balanced nutrition and normalization of the daily routine in maintaining heart health and reducing the risk of cardiovascular diseases.

**Keywords.** Physical culture, disease prevention, cardiovascular diseases, healthy lifestyle, therapeutic physical culture, balanced nutrition, heart health, risk, physical education.

**Актуальность.** Артериальная гипертония - это заболевание, характеризующееся постоянно повышенным давлением в артериях. Если

его не лечить, это может привести к серьезным проблемам со здоровьем, таким как болезни сердца, инсульт и повреждение почек. Причины гипертонии могут включать генетику, факторы образа жизни, такие как недостаток физической активности и стресс, а также сопутствующие заболевания, такие как заболевания почек, диабет.

**Цель исследования.** Цель исследования — рассмотреть причины возникновения и последствия сердечно-сосудистых заболеваний, ряд практических рекомендаций для улучшения состояния здоровья. Гипертония является основным фактором риска возникновения ряда серьезных проблем со здоровьем, включая болезни сердца, инсульт и повреждение почек. Ранняя диагностика и лечение гипертонии могут помочь снизить риск развития этих состояний.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Гипертония может быть, как приобретенным, так и наследственным заболеванием. При обращении к врачу, в первую очередь, будет рассматриваться данный параметр. Люди, имеющие наследственный фактор, больше подвержены развитию факторов риска развития сердечно-сосудистых патологий [3].

При гипертонии важно следовать указаниям врача безукоризненно, ежедневно наблюдать за своим давлением, стараться контролировать его. Если самостоятельного наблюдения становится недостаточно и человек не может справиться с давлением, необходимо в срочном порядке обращаться в медицинское учреждение.

Со временем гипертония может привести к различным проблемам со здоровьем. Некоторые из основных симптомов гипертонии включают: головные боли, головокружение, боль в груди, одышка.

При отсутствии лечения гипертонии могут различные заболевания, например, болезни сердца (сердечный приступ, сердечная недостаточность, инсульт), заболевание почек (почечная недостаточность), проблемы со зрением. Важно обратиться за лечением, чтобы снизить кровяное давление и снизить риск этих и других проблем со здоровьем.

Физическая культура при сердечно-сосудистых заболеваниях. Начинать стоит с легкой разминки длительностью 5-10 минут. Это может быть легкий шаг, с выполнением коротких, плавных махов ногами и руками или поворотами корпуса.

ЛФК играет важную роль в лечении артериальной гипертонии. Она включает в себя:

**Физические упражнения:** Регулярная физическая активность, такая как аэробные упражнения, может помочь снизить кровяное давление и улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы.

**Изменения образа жизни:** Здоровое питание, избегание стресса и контроль веса, которые могут помочь снизить кровяное давление и улучшить общее состояние здоровья.

**Силовые тренировки:** Силовые тренировки с отягощениями могут помочь улучшить мышечную силу и сердечно-сосудистую функцию, что, в свою очередь, может снизить кровяное давление.

**Мониторинг:** Контроль кровяное давление и частоты сердечных сокращений во время тренировки.

Важно помнить, что гипертоникам ни в коем случае нельзя совершать резкие движения и выполнять упражнения, приводящие к приливу крови в область головы. Также запрещается задерживать дыхание при усилии, данное действие еще больше повысит артериальное давление [4].

После выполнения всех упражнений, выполняется дыхательная гимнастика. Это поможет насытить кровь кислородом, который обладает сосудорасширяющим эффектом.

Все упражнения должны выполняться под тщательным контролем, при ухудшении состоянии немедленно прекратить выполнение упражнений [5].

В случае с тахикардией и аритмией, в качестве физических упражнений предлагается дыхательная гимнастика, с целью предотвращения кислородной недостаточности.

Все упражнения должны выполняться на пустой желудок, вдох и выдох осуществляется через нос.

Для начала выполняется легкая разминка: делается пара быстрых неглубоких вдохов и выдохов, после чего начинаем шагать, выполняя каждый шаг на вдох.

Физические упражнения в умеренных дозах способствуют восстановлению механизмов саморегуляции всех жизненных процессов организма при выздоровлении, таким образом «исправляя» дефекты, связанные с той или иной болезнью. Физические упражнения, переводя энергообмен на более подвижный янтарный уровень, способствуют высокой стрессоустойчивости организма к различным неблагоприятным факторам биологической и особенно социальной среды [1].

Основными направлениями современного образования являются воспитание и эффективное образование молодого поколения, конкурентоспособного на рынке труда [2].

**Заключение.** Для поддержания лучшего состояния своего здоровья, необходимо придерживаться здорового образа жизни: поддержание здорового рациона с низким содержанием соли, насыщенных жиров и добавленного сахара может помочь снизить кровяное давление и улучшить общее состояние здоровья, регулярные физические нагрузки, поддержка здорового веса. По возможности, стоит избавиться себя от лишних переживаний, придерживаться режима, чаще бывать на свежем воздухе.

### Список литературы

1. Захватов Д. Е., Ибрагимов И. Ф. Физическая культура в жизни студента // 2021. №13 (15). URL: <https://scilead.ru/article/319-fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studenta>
2. Ибрагимов И.Ф., Салахиев Р.Р., Власова Т.С., Закирова Н.М., Сырова И.Н. Особенности преподавания дисциплин «физическая культура и спорт» и «физическая культура и спорт» (элективные дисциплины) в современных реалиях образования в ВУЗЕ // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 3; [Электронный ресурс] - URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=30859> (дата обращения: 09.06.2021). DOI:10.17513/spno.30859
3. Хайруллин А.Г., Хуснутдинова Р.Г., Ваганов М.С. Обществознание и социальная психология/ Физическая культура в жизни студента / Краснодар: 2022, №5(35), стр. 16-21
4. Хайруллин А.Г., Имангулов Р.Ш., Сальникова О.В., Филина О.А., Ваганов М.С., «Проблемы студенческого спорта», Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 580-582.
5. Хайруллин А.Г., Хуснутдинова Р.Г., Ваганов М.С. Обществознание и социальная психология/ Здоровый образ жизни студента вуза и учащегося школы/ Краснодар: 2022, №5(35), стр. 25-28

**УДК 796.015.14**

## **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ**

Ильдар Тагирович Хайруллин  
ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан  
[hairullin\\_it@mail.ru](mailto:hairullin_it@mail.ru)

**Аннотация.** В статье раскрываются особенности влияния физической культуры на внутренние процессы организма, объясняются полезные свойства занятия физическими упражнениями и их необходимость для студента.

**Ключевые слова.** Физическая культура, студенты, профессиональное становление.

## **THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE IN IMPROVING THE PERFORMANCE OF STUDENTS DURING THEIR PROFESSIONAL DEVELOPMENT**

Ildar Tagirovich Khairullin

KSPEU, Kazan, Republic of Tatarstan

hairullin\_it@mail.ru

**Annotation.** The article reveals the peculiarities of the influence of physical culture on the internal processes of the body, explains the useful properties of physical exercises and their necessity for the student.

**Keywords.** Physical education, students, professional development.

Современные условия развития общества ставят перед высшим образованием новые задачи – готовить специалиста, отвечающего изменившимся запросам общества. Физическая деятельность всегда была одним из способов подготовки людей к трудовой деятельности и приспособлению к жизни в обществе.

**Актуальность исследования** обусловлена тем, что в век развития цифровых технологий количество физических нагрузок студентов стремительно сокращается. Это приводит к проблемам с физическим и ментальным здоровьем.

**Цель исследования** заключается в рассмотрении влияния физической культуры на работоспособность студента.

В связи с прогрессом в науке, физическая нагрузка современного студента существенно сократилась. «В России, как в любом современном обществе, остро стоит проблема сокращения двигательной активности молодежи. Смартфоны, компьютеры и другая техника помогают заменить физический труд на умственный, что уже доказано, снижает работоспособность организма каждого индивидуума. Следовательно, необходимость занятий физической культурой неуклонно возрастает» [6].

При выполнении деятельности, не требующей физического усилия или координации движений, возникают напряжение различных мышц. Со временем организм «накапливает» напряжение и начинается процесс торможения функций внутренних органов. С помощью активных физических упражнений этот процесс можно остановить.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физическая культура и спорт развивают следующие качества: упорство, стремление к достижению цели. Они проявляются через терпение и упорство, то есть стремление добиться отдаленной цели, несмотря на возникновение препятствий и трудностей. Также способность концентрировать внимание на выполняемых задачах, способность подавлять поспешные, малообдуманные поступки. К волевым качествам относится решительность. Она характеризуется меньшим сроком принятия решений в сложных ситуациях, а также ответственностью за принятое человеком решение [4, 5]. Без занятий спортом человек также становится раздражительным, более склонен к депрессии, его активность снижается.

Кроме того, спортивная деятельность положительно сказывается на физическом состоянии организма. В процессе тренировки, мышцы нуждаются в большом количестве энергии, что приводит к сжиганию калорий и жировых клеток. Это позволяет поддерживать хорошее состояние тела. Во время активной физической нагрузки повышается качество стволовых клеток, способствующих обновлению всего тела, и тканей мозга.

Благоприятное влияние наблюдается так же на функцию запоминания. Эксперименты показали: если поделить людей на две подгруппы, в которых первая будет запоминать информацию после физической нагрузки, а другая после отдыха, то подгруппа с физической нагрузкой показывает лучшие результаты. Они могут быть объяснены тем, что физические нагрузки увеличивают частоту сердечного сокращения, что приводит к улучшению кровообращения, в том числе мозгового.

**Заключение.** Регулярные занятия спортом способствуют формированию устойчивости к различным видам нагрузок: психологическим, интеллектуальным;

1. Даже минимальное количество физических нагрузок положительно сказываются на внутренних процессах организма и постепенно вызывают потребность в увеличении физической активности;

2. Студент может получить необходимую нагрузку как во время занятий по физической культуре, так и вне учебного времени.

### **Список литературы**

1. Давлетшина Л.А., Ибрагимов И.Ф. Физическая культура и спорт, его влияние на студенческую молодёжь / Сборник научных трудов Международной студенческой конференции «Дни студенческой науки». 2018. С. 206-208.

2. Данилов В.А., Средства физической культуры в борьбе с гиподинамией студентов / В.А. Данилов, Н.В. Васенков / Вестник ГБУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности». 2019.-№1 (39). -С. 106-110.

3.Ибрагимов, И.Ф Особенности преподавания дисциплин "физическая культура и спорт" и "физическая культура и спорт" (элективные дисциплины)" в современных реалиях образования в вузе / И.Ф. Ибрагимов, Р.Р. Салахиев, Т.С. Власова, Н.М. Закирова, И.Н. Сырова / Современные проблемы науки и образования, 2021. №3. - С. 53.

4.Камалова Д.М., Хайруллин И.Т. Влияние физической культуры на психологическое состояние студентов //физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии / Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции с. 144-147.

5.Кожевникова Л. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи / Л. Кожевникова // Физическое воспитание студентов, 2010. № 3. С. 34-38.

6.Копылова Н.Е. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе/ Н.Е. Копылова, Т.В. Буянова // Internationinnovationresearch: материалы VI междунар. науч.- практ. конф./Под общей редакцией Г.Ю.Гуляева – Пенза:МЦНС «Наука и Просвещение».- 2017.- с.309-311.

7.Мурзабеков М.К., Хайруллин И.Т., Тахаутдинова Р.М. О физическом воспитании студентов в вузе / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. 2019. С. 560-563.

**УДК 796.011.1**

## **К ВОПРОСУ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Ильдар Тагирович Хайруллин  
ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан  
[hairullin\\_it@mail.ru](mailto:hairullin_it@mail.ru)

**Аннотация.** В статье описаны требования к самостоятельным занятиям физическими упражнениями для поддержания физического здоровья. Целью исследования являются изучение и описание условий самостоятельных занятий физическими упражнениями. К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренняя гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировки. Распространёнными видами самостоятельных тренировок доступных каждому можно выделить бег, ходьбу, плавание, выполнение упражнений на тренажерах, велосипед и др.

**Ключевые слова.** Физическая нагрузка, самостоятельные занятия, физические упражнения, утренняя гимнастика, бег.

## **ON THE QUESTION OF INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES**

Ildar Tagirovich Khairullin  
Kazan State Power Engineering University, Kazan, Republic of Tatarstan  
[hairullin\\_it@mail.ru](mailto:hairullin_it@mail.ru)

**Annotation.** The article describes the requirements for independent physical exercises to maintain physical health. The purpose of the study is to study and describe the conditions of independent physical exercises. To the main forms of independent physical exercises: morning exercises, exercises during the day, independent training. Common types of independent training available to everyone include running, walking, swimming, doing exercises on simulators, cycling, etc.

**Key words:** physical activity, self-study, physical exercises, morning exercises, running.

В современном мире здоровый образ жизни имеет большое значение для каждого человека. С развитием и совершенствованием форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Они помогают поддерживать здоровье и тем самым улучшать жизнь каждого человека.

**Актуальность исследования** обусловлена тем, что в современной жизни студента физические нагрузки отходят на второй план в связи с всеобщим повышением уровня жизни, появлением новых технологий, которые упрощают наш быт, тем самым минимизируя двигательную деятельность. В связи с этим самостоятельные занятия физическими упражнениями становятся необходимой формой физической активности.

**Цель исследования.** Изучить и описать формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В современных высших образовательных учреждениях на дисциплину «Физическая культура», согласно учебному плану, отводится 4 академических часа в неделю. В то время как остальные дисциплины занимают около 40 часов. Таким образом, в наши дни существует огромный перевес умственной нагрузки по отношению к физической. Время, отведенное на физическую культуру, составляет лишь 30% оптимального суточного объема движений. В связи с этим студенту нужно находить дополнительные возможности для поддержания физической активности, а именно, студенты могут организовать для себя самостоятельные занятия физической культурой [2].

К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями можно отнести следующие виды:

#### 1. Утренняя гимнастика.

Данная форма самостоятельных занятий должна реализовываться после пробуждения. Гимнастика помогает подготовить организм к началу рабочего дня посредством растяжки мышц после сна, способствует улучшению умственных процессов, улучшает обмен веществ и деятельность всех систем организма. Утренняя гимнастика должна

включать в себя упражнения на растяжку, дыхательные упражнения, а также легкую аэробную нагрузку, такую как бег трусцой или ходьбу.

Главная задача утренней гимнастики – «пробудить» организм от сна и настроить его на весь рабочий день. При выполнении упражнений следует постепенно увеличивать нагрузку и темп.

После выполнения упражнений рекомендуется провести самомассаж всех задействованных групп мышц и закончить утреннюю гимнастику водными процедурами.

## 2. Упражнения в течение дня.

Они позволяют переключиться с рабочей или учебной задачи, чтобы не допустить утомляемость организма, а также повысить работоспособность.

Упражнения в течении учебного дня могут выполняться в перерывах между занятиями. Это могут быть несложные по своей структуре движения, наклоны и повороты головы, туловища; круговые вращения локтевых, плечевых и коленных суставов; вращение ступней. По возможности, лучше всего уделять описанным упражнениям по 5-10 минут каждый 1-1,5 часа, [3].

## 3. Самостоятельные тренировки.

При проведении самостоятельных тренировок следует внимательно следить за техникой выполнения упражнений, принимать меры, направленные на собственную защиту от травм во время тренировок. Выбор количества тренировок будет зависеть от цели самостоятельных занятий. Для поддержания уровня активности будет достаточно заниматься 2-3 раза в неделю, для повышения уровня активности потребуется не менее 3 раз в неделю, а для достижения более высоких результатов от тренировок (например, для наращивания мышечной массы) следует уделять тренировкам более 4 раз в неделю, [5].

При тренировках следует придерживаться основных правил: тренироваться после 2-2.5 часов после еды; не тренироваться на голодный желудок или сразу после пробуждения; тренировки должны способствовать развитию всех групп мышц.

Распространёнными видами самостоятельных тренировок доступных каждому можно выделить бег, ходьбу, плавание, выполнение упражнений на тренажерах, велосипед и др.

Для укрепления здоровья, повышения выносливости и улучшения сердечно-сосудистой системы отлично подходит бег. Им можно заниматься в любое время года, главное правильно подобрать одежду и выбрать обувь с упругой подошвой.

Разный вид беговых тренировок в зависимости от подготовленности организма:

1. Легкий равномерный бег. Подойдет для новичков, которые только начинают тренироваться. Длительность данной тренировки не должна превышать 30 минут при ЧСС 120-130 ударов в минуту.

2. Длительный равномерный бег – это непрерывный бег увеличенной продолжительности. За счет своей продолжительности (более 1 часа), длительный бег позволяет поддерживать общий уровень выносливости. Частота сердечных сокращения (ЧСС) должна находиться в пределах 120-140 ударов в минуту.

3. Кроссовый бег – бег по пересеченной местности (трава, грунт, холмы). За счет неровного рельефа «трассы», кроссовый бег становится настоящим испытанием, которое прокачивает выносливость, силу, ловкость, а также внимательность. ЧСС при данном виде тренировки достигает 150-160 ударов в минуту, [7].

Несмотря на то, что ходьба является менее интенсивным занятием, чем бег, данное занятие также включает в работу большинство мышц, связок и суставов. Поэтому перед тренировкой необходимо провести короткую разминку. Ходьба улучшает обмен веществ, укрепляет сердце и дыхательную систему. Длина шага, темп ходьбы и ее длительность влияют на эффективность положительного воздействия данной активности на организм человека.

Любая самостоятельная тренировка состоит из трех основных частей, о которых мы говорили ранее. Рассмотрим подробнее каждую из них:

**Разминка.** Служит для подготовки мышц, связок и суставов к предстоящей нагрузке, а также во избежание травм во время тренировки. Разминка включает в себя: ходьбу (3-5 минут), медленный бег (до 10 минут), общеразвивающие упражнения на растяжку. Продолжительность растяжки от 15 до 20 минут.

**Основная часть.** В нее входят различные упражнения на развитие всех групп мышц. Они могут выполняться как на тренажерах, так и в домашних условиях с инвентарем или без. Продолжительность 30-40 минут.

**Заключительная часть** включает в себя упражнения на расслабление мышц. Они помогают снизить физическую нагрузку и ЧСС. Продолжительность 10-15 минут, [6].

**Заключение.** Физическое здоровье является одной из важнейших составляющих жизни человека. Для поддержания уровня необходимой

физической активности помогут самостоятельные занятия физическими упражнениями. Без них человек чаще подвергается различным заболеваниям. Такие занятия обеспечивают всестороннее физическое развитие, повышают работоспособность, способствуют нормализации сна и укрепляют здоровье. Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимы для организма так же, как и физиологические потребности, такие как еда, вода и отдых.

### **Список литературы**

1. Барабанова В. Б. Физическая культура и спорт как фактор национальной безопасности, оздоровления нации и формирования здорового образа жизни населения XXI века // 2015. №2-3
2. Бондаренко А.А. Физическая культура и спорт, как условие повышения уровня студенческой молодежи // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. 2016. №10
3. Васенков Н.В., Методические приёмы в физическом воспитании молодых людей / Н.В. Васенков, Р.М. Валиев, Е.Н. Васенкова / Вопросы педагогики. 2020. № 4-1.- С. 52-54.
4. Ибрагимов И.Ф. , Авдеева Л.В., Зайцев В.А. Обучение основам контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом в рамках заседания научного кружка // Перспективы науки. № 4 (103). 2018. - С. 95-98. (Перечень рецензируемых научных журналов и изданий ВАК №1553 на дату публикации 04.2018)
5. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с.
6. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с.
7. Спортивный справочник Физкультура. – Режим доступа: <http://www.fizkultura.ru/node/> (дата обращения 10.05.2021).
8. Хайруллин И.Т. Оздоровительная физическая культура для студентов / И.И. Ганеев, И.Т. Хайруллин / В сборнике: Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. X Международная научно-практическая конференция. 2021. С. 89-92.

**УДК 796**

## **КОМПОНЕНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

Ильдар Тагирович Хайруллин  
ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан  
[hairullin\\_it@mail.ru](mailto:hairullin_it@mail.ru)

**Аннотация.** Проблема оценки состояния и путей формирования физической культуры личности студентов – одна из немногих проблем, которая затрагивает почти всех студентов технической направленности. В статье более подробно описывается методы и результаты исследования текущей проблемы. Для совершенствования показателей эффективности процесса обучения предлагаются пути улучшения форм и методов организации обучения.

**Ключевые слова:** формирование, физическая культура, личность студента, оценка состояния, анкетирование.

## COMPONENTS OF FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY OF STUDENTS OF A TECHNICAL UNIVERSITY

Ildar Tagirovich Hairullin

KSPEU, Kazan, Republic of Tatarstan

dartmenerg@mail.ru, [hairullin\\_it@mail.ru](mailto:hairullin_it@mail.ru)

**Annotation.** The problem of assessing the state and ways to form the physical culture of the students' personality is one of the few problems that affect almost all technical students. This article describes in more detail the methods and results of the study of the current problem. Various ways of improving the forms and methods of training organization are proposed to improve the performance of the learning process.

**Keywords.** Ways of formation, physical education, student personality, state assessment, questionnaire.

**Актуальность.** Уже как три десятилетия тема формирования и развития физической культуры привлекает внимание не только ученых, но и преподавателей физической культуры и людей, которые заинтересованы в данной проблеме. К сожалению, присутствует недостаток в слабой учебно-методической обеспеченности процесса физического воспитания в вузе технической направленности.

Культура студентов имеет ряд особенностей и проникновение в эту культуру, дает новые результаты для нового педагогического мышления. Такой феномен можно объяснить развитием личности и гармонию людей с физической, социальной и духовной частью их жизни.

**Цель исследования.** Раскрыть компоненты формирования и развития физической культуры личности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Также интересен момент, когда различные элементы данной проблемы рассматриваются в трудах отечественных (Лесгафт, А. В. Луначарский, А. С. Макаренко и другие) и зарубежных педагогов (И. Г. Песталоцци, Ф. Рабле, Ж.-Ж. Руссо). Основы дидактических и методологических основ послужили ориентиром научного изыскания.

Главными компонентами педагогической модели выделены физический, рефлексивный, общекультурный и мотивационный компоненты. В качестве примера, в статье предоставлены результаты исследования (анкетирования и тестирования) Института цветных металлов и золота Сибирского федерального университета [3, 4].

Мотивационный компонент в данной структуре показывает мотивы и ценностные ориентиры личности в этой области. Как правило, мотивация является главным фактором, при которой формируются остальные компоненты. Отрицательным воздействием к физкультурно-спортивной деятельности являются: отсутствие потребности в физической культуре, недостаток времени, различные вредные привычки (такие как курение, алкоголь и прочее), а также по состоянию здоровья [6]. По результатам исследования, большая часть студентов интересуется секционными занятиями по любимому виду спорта – 40,6%. Далее около 32,5% выбрали в качестве формы физической активности игры, плавание и прогулки. И около 10% предпочитают заниматься в спортивных клубах, и столько же (около 9%) предпочитают самостоятельную форму занятий. По итогам выяснилось, что около 75% предпочитают заниматься упражнениями для поддержания своего физического состояния, остальные же 25% не имеют интереса в физической культуре.

Общекультурный компонент ФКЛ – целостная практико-ориентированная система умений и знаний физического развития, различная совокупность ценностей и норм. Материалы государственной программы предоставляют систему научно-практических знаний. Научность знаний можно разделить на три важных пункта: способностями в интеллекте, уровень коммуникаций и уровень содержания дисциплины.

Физический компонент ФКЛ состоит из физкультурной деятельности и физического совершенства. Физическое совершенство состоит из: двигательные навыки, физическое развитие и физподготовка. Методика Г.Л. Апанасенко (1988) хорошо подходит для определения физического состояния [1]. И согласно данной методике, нормальный уровень соматического здоровья имеют около 29%, когда как высокий уровень всего лишь около 7%.

Рефлексивный компонент ФКЛ. Как правило, это процесс обдумывания и осознания своих действий. Рефлексия является немаловажным фактором в формировании и совершенствовании личности, на основе самоанализа и регуляции. Критерии, которые характеризуют уровень физической культуры на основе рефлексии:

1) Степень развития рефлексивной функции. По результатам анкетирования, только 42% анализируют свое поведение и действия.

2) Степень владения анализом в физической культуре. Как показал результат анкетирования, только 11% контролируют содержание килокалорий, что является неплохим показателем, но требует усовершенствования.

3) Присутствуют умения в области физической культуры. По результатам тестирования, 52% задумываются о своих физических способностях по результатам тестирования, и стараются сравнить с другими студентами.

**Заключение.** Проведя анализ по состоянию физической культуры студентов, стали ясны некоторые векторы развития и совершенствования физической культуры в вузе:

1.Пройти рекомендованный Министерством образования РФ методико-практический раздел программы по физической культуре.

2.Проведение тестирования студентов с использованием теоретических материалов в бумажной или компьютерной форме.

3.Самостоятельное обучение студентами научного материала во внеучебное время.

4.Проведение различных лекций и консультаций для ознакомления с важным теоретическим материалом.

Подводя итог, стоит подметить, что полученные данные помогают преподавателям лучше построить свою методику обучения и форму организации образовательного процесса, а также стимулируют на самостоятельное развитие нормам здорового образа жизни.

### Список литературы

- 1.Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб., 1992.
- 2.Васенков Н.В., Методические приёмы в физическом воспитании молодых людей / Н.В. Васенков, Р.М. Валиев, Е.Н. Васенкова / Вопросы педагогики. 2020. № 4-1.- С. 52-54.
- 3.Гонтарь, О. П. Развитие физической культуры личности студента технического вуза: специальность 13.00.08 "Теория и методика профессионального образования": автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Гонтарь Оксана Петровна. – Барнаул, 2012. – 24 с. – EDN QIALCH.
- 4.Гонтарь, О. П. Физическая культура как основа развития личности студента технического вуза / О. П. Гонтарь // Прорывные научные исследования как двигатель науки: сборник статей Международной научно-практической конференции, Саранск, 03 мая 2016 года. – Саранск: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2016. – С. 172-175. – EDN VXTFRT.
- 5.Ибрагимов И.Ф., Абзалова С.В., Муртазина А.И., Коржева А.Г. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза / Глобальный научный потенциал. 2018. № 4 (85). С. 10-13.
- 6.Соловьев Г.М. Формирование физической культуры личности студента в ракурсе современных образовательных технологий. Ставрополь: Издательство СГУ, 1999, 168 с.
- 7.Хайруллин И.Т., Фахрутдинов Р.Р. / К вопросу физического воспитания студентов в вузе / Научный аспект. 2018. № 1-1. С. 42-45.

## МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Ильдар Тагирович Хайруллин

ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

[hairullin\\_it@mail.ru](mailto:hairullin_it@mail.ru)

**Аннотация.** В современном мире технологии развиваются с высокой скоростью, предлагая студенческой молодежи все новые и новые решения, улучшая их студенческую жизнь и интеллектуальную деятельность, также занятия физической культурой и спортом не остаются в стороне. В статье рассматривается как средства информационно коммуникативные технологии способствуют мотивации двигательной активности у студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** информационные технологии, физическая активность, здоровый образ жизни, мобильные приложения, обучение.

## MOBILE APPS AS A MEANS OF MOTIVATION FOR STUDENTS' MOTOR ACTIVITY

Ildar Tagirovich Khairullin

Kazan State Power Engineering University, Kazan, Republic of Tatarstan

[hairullin\\_it@mail.ru](mailto:hairullin_it@mail.ru)

**Annotation.** In the modern world, technologies are developing at a high speed, offering student youth more and more new solutions, improving their student life and intellectual activity, and physical education and sports do not stand aside. The article considers how the means of information and communication technologies contribute to the motivation of motor activity among students.

**Key words.** Information technology, physical activity, healthy lifestyle, mobile applications, learning.

В конце второй половины XX века начинают появляться все больше и больше новых технологий, происходит цифровая революция общества, которая славится технологическими достижениями, приводящими к изменениям во всех сферах жизни общества.

**Актуальность исследования.** Из-за быстрого темпа развития информационных технологий среди детей, подростков и студентов выявилось такое явление, как малоподвижный образ жизни у детей и взрослых. А уровень регулярных физических нагрузок за последние десятилетия постоянно снижается.

В определенной мере мобильные приложения способны помочь в формировании здорового образа жизни студентов, и поэтому прививают интерес к спорту, ведь физическая культура и спорт является обязательной частью процесса обучения и воспитания, однако поддержание физической активности и здорового образа жизни в настоящее время становится сложной задачей.

**Цель исследования.** Формирование мотивации к двигательной активности студентов средством мобильных приложений.

Принято считать, что использование приложений в повседневной жизни противоречит занятиям спортом, особенно часто за это родители ругают своих детей. Но, стоит взглянуть на этот вопрос, с другой стороны. В настоящее время существует множество различных программ-приложений для занятия спортом, использование таких может способствовать улучшению процесса управления физической подготовкой. Кроме занятия спортом на уроках или специальных занятиях, отведенных для этого, студенты и школьники могут делать различные упражнения в любое свободное время, поскольку гаджет со всеми тренировками всегда будет рядом [6].

Но не стоит забывать о значимости других факторов, которые будут способствовать правильному проведению физической нагрузки, а также, которые будут давать заметный положительный результат от тренировок. Сюда относятся правильное питание, распорядок дня, наличие тренера (учителя), который будет следить за техникой выполнения упражнений, соблюдение именно этих аспектов будет залогом грамотно построенных тренировок. Важно отметить, что за контролем распорядка дня, а также построения сбалансированного питания также помогают следить специальные приложения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для многих людей занятия физкультурой, да и спортом в целом, даются с трудом, а, как известно, минимальная физическая нагрузка или ее отсутствие приводит к развитию множества болезней, нарушениям работы организма и прочее. Отсюда следует, что основной задачей физкультурно-спортивного образования становится повышение интереса у учащихся к еженедельным тренировкам, к мотивации вести здоровый образ жизни, правильно питаться и держать себя в форме, но, главное условие, необходимо учитывать особенности физического состояния каждого учащегося. Многочисленные исследования показывают, что наибольшая мозговая активность у детей проявляется именно во время самостоятельной работы, а активность во сне и во время классических уроков оказалась на одном

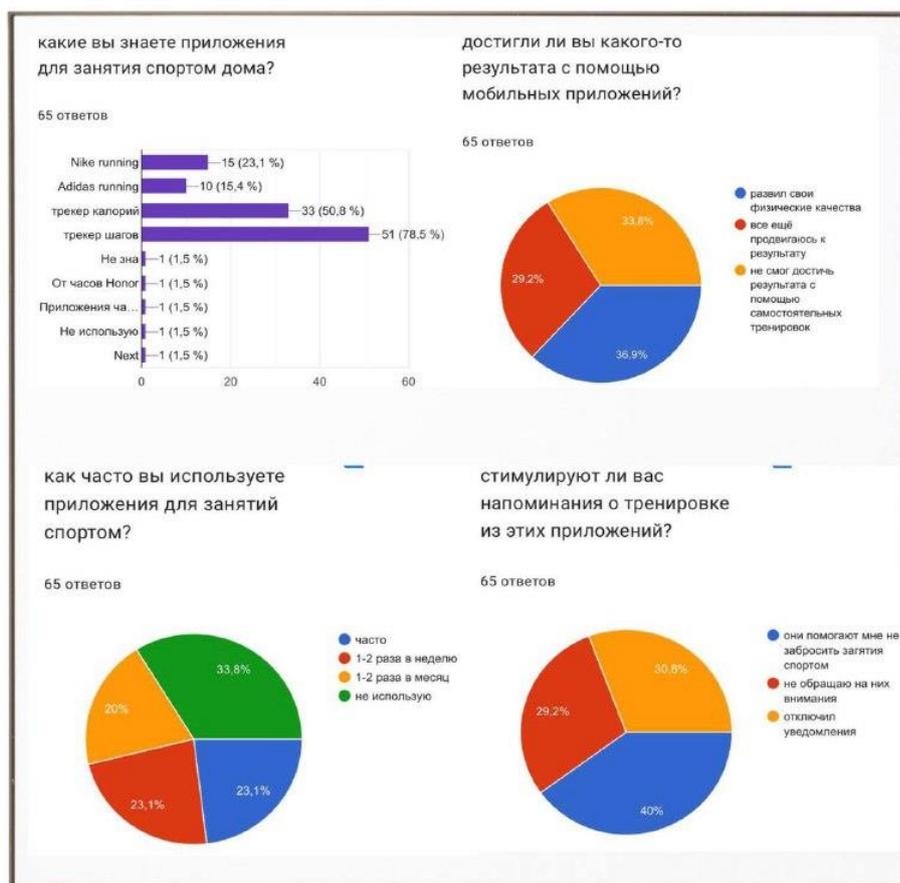
уровне. Отсюда следует, что использование мобильных приложений приносит свою пользу и не теряет своей актуальности [7].

Уже значительное время назад средства информационных технологий стали частью нашей жизни и культуры в целом. Мобильные приложения, которые доступны для пользователей, все чаще и чаще используются не только как средства развлечения, но и задействованы в процессе обучения, как предмет дающий множество различной информации, способствующей повышению интереса от учебы у обучающихся, в том числе и занятиями спортом. Информационные технологии окружают нас повсюду. Также и мобильные приложения, к которым у человека есть доступ практически из любой точки мира, позволяющие пользователям использовать их для выполнения определенных задач в образовательных целях [1].

На данный момент к скачиванию доступно множество приложений, ориентированных на самостоятельные занятия спортом, которые позволяют отслеживать уровень нашей физической активности в течении дня. Говоря о пользе мобильных устройств в процессе обучения следует остановиться на приложениях, предназначенных для занятий физической культурой. Такие приложения помогают отследить процесс тренировок разными видами физической активности благодаря сенсорным технологиям, интегрированным в мобильные устройства. Они способны определить траекторию движения, узнать пройденное расстояние, измерить пульс и даже посчитать количество калорий, которое было сожжено в процессе занятия [9].

Из-за большого разнообразия приложений, ориентированных на занятия спортом и совпадения их функций бывает непросто описать определенные категории. В целом, все приложения делятся на: трекеры, персональные тренеры, Exergames, обучающие приложения.

Трекеры являются системой, которая помогает отследить огромное количество циклических видов спорта. Его смысл заключается в измерении активности с помощью GPS-датчика. Хочется отметить, что кроме мобильных приложений существует большое множество всевозможных видео уроков, которые также направлены на то, чтобы научить пользователя делать те или иные упражнения, не выходя из дома. На просторах интернета можно найти уроки по растяжке, йоге, силовые тренировки и многое другое. Тренер не только покажет, но и расскажет о правильной технике выполнения упражнений.



Результаты опроса по использованию мобильных приложений.

**Заключение.** Подводя итог, можно отметить, что введение в обучающий процесс использование мобильных приложений повысит интерес у учащихся к занятиям спортом в целом. Особенно, если взять во внимание тот факт, что в современном мире информационные технологии активно пользуются популярностью, то следует отметить, что при планировании занятий физической культурой со студентами стоит начать использовать всевозможные способы воздействия на управление образованием и выстраиванием правильно действующей системы подготовки, а именно мобильные приложения, виртуальные образовательные среды и прочее. Таким образом, можно смело сказать, что мобильные приложения – это не просто «пустая трата времени», которая притягивает к себе человека и заставляет сидеть на месте, а это мощный и важный инструмент в приобщении студентов к спортивному и здоровому образу жизни [3].

### Список литературы

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. Москва: Теория и практика физической культуры, 2020. 275 с

2. Васенков Н.В., Пути решения проблемы повышения мотивации к занятиям физической культурой / Н.В. Васенков, Т.П. Шарыпова, Л.И. Биккинина / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 239-241.
3. Гржибовский А. М. Типы данных, проверка распределения и описательная статистика // Экология человека. 2018. № 1. С. 52–58.
4. Ибрагимов И.Ф. Мотивация студентов к посещению занятий по физической культуре и спорту в вузе / Государство и общество: актуальные вопросы взаимодействия. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с Международным участием . Казань, 2021. С. 172-175.
5. Ибрагимов, И.Ф. Особенности преподавания дисциплин "физическая культура и спорт" и "физическая культура и спорт" (элективные дисциплины)" в современных реалиях образования в вузе / И.Ф. Ибрагимов, Р.Р. Салахияев, Т.С. Власова, Н.М. Закирова, И.Н. Сырова / Современные проблемы науки и образования. - 2021. № 3. - С. 53.
6. Колокольцев М. М., Амбарцумян Р. А. Характеристика валеологической установки у юношей Прибайкалья // Проблемы современного педагогического образования: сборник научных трудов: Ялта: РИО ГПА, 2018. Вып. 62, т. 4. С. 96–98.
7. Сидоров Д. Г. Проблемы формирования здоровьесориентированного процесса образования в вузе // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья: сборник научных статей / под ред. В. Л. Крайника, П. Г. Воронцова. Барнаул: АлтГПА, 2018. С. 225–230.
8. Хайруллин И.Т., Шарифуллина Э.И. Мотивационная сфера как показатель профессиональной культуры личности студента / Научный аспект. 2018. Т. 1. № 2. С. 88-92.
9. Шаламова Е. Ю., Сафонова В. Р. Взаимосвязи показателей работоспособности и шкал опросника SF-36 у лиц с разной физической подготовленностью, проживающих в условиях Среднего Приобья // Фундаментальные исследования. 2015. № 2–3. С. 487–491 [Электрон. ресурс].

**УДК 796**

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Ильдар Тагирович Хайруллин

ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

[hairullin\\_it@mail.ru](mailto:hairullin_it@mail.ru)

**Аннотация.** В статье раскрывается значимость физического воспитания в период обучения в вузе. Рассмотрены педагогические условия, физиологическое влияние самостоятельных занятий физическими упражнениями и их необходимость для студента. Важно научить студентов планированию и освоению комплексов физических упражнений по методу круговой тренировки с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физической подготовленности, физического развития, самоконтроля за уровнем развития двигательных качеств и состоянием здоровья. Авторы рекомендуют углублять теоретические знания студентов по физической

культуре уже на начальных этапах обучения студентов, а также давать рекомендации по изучению дополнительной научно и специальной литературы по вопросам организации и методике самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Ключевые слова.** студент, физическое воспитание, образовательный стандарт, физическая культура, самостоятельные занятия, методы, средства, здоровье

## **IMPROVEMENT OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN MODERN CONDITIONS OF HIGHER EDUCATION**

Ildar Tagirovich Khairullin

Kazan State Power Engineering University, Kazan, Republic of Tatarstan

[hairullin\\_it@mail.ru](mailto:hairullin_it@mail.ru)

**Annotation.** The current situation in the labor market requires new approaches to the training of university graduates who are able to realize themselves with a high creative return rate in the tough market conditions of intellectual competition. It is important to teach students how to plan and master complexes of physical exercises according to the method of circuit training, taking into account individual characteristics, health status, physical fitness, physical development, self-control over the level of development of motor qualities and health status. The authors recommend to deepen the theoretical knowledge of students in physical culture already at the initial stages of student education, as well as to give recommendations on the study of additional popular science and special literature on the organization and methodology of independent physical exercises.

**Keywords:** student, physical education, educational standard, physical culture, self-study, methods, means, health

**Актуальность.** Общеввропейская тенденция к «учебе через всю жизнь» очень популярна в государствах, отличающихся высоким уровнем экономического развития. Так как настоящее время Россия вышла из Болонского соглашения, в современных условиях обучения студентов следует принимать во внимание, проведения анализа и активное внедрение новых педагогических технологий на практике, основанных на наших традиционных ценностях высшего образования. Среди ключевых идей принципа «учебы через всю жизнь» можно выделить следующие - «базовые умения для всех», «больше инвестиций в человеческие ресурсы», ценность образования, переосмысление подходов к воспитанию студенческой молодежи. Все они имеют большое значение для системы высшего образования Российской Федерации в целом [2].

**Цель исследования.** Раскрыть сущность физического воспитания в современных условиях высшего образования.

Физическая подготовка будущего специалиста для выполнения всего комплекса профессиональных видов находится на низком уровне, поэтому очень часто находит отражение в ограничении его деятельности или в

неполной отдаче, следствием чего являются определенные экономические моральные издержки.

Людей, ведущих активный образ жизни и регулярно выполняющих комплекс физических упражнений, очень мало. Это можно объяснить рядом причин, среди которых следует выделить самые главные: здоровый образ жизни пропагандируют мало и в недостаточной степени, люди не осведомлены о негативных последствиях сидячего образа жизни (который, чаще всего, сопровождается чрезмерными эмоциональными нагрузками), материально-техническая база требует улучшения [4].

Преподаватели должны регулярно приобщать студентов к ценностям физической культуры, причем этот процесс не должен останавливаться и во внеучебное время. Студентов нужно агитировать к организации и участию в различных соревнованиях, спортивных мероприятиях и т.д.

Недостающий объем двигательной активности студенты вузов могут восполнить только за счет самостоятельных занятий физической культурой, спортом и туризмом в свободное от учебы время. Известно, что развитие организма занимает достаточно длительный период жизни человека. Вместе с тем существенное развитие и становление функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, нервной и др.) происходит в основном в возрасте 17–25 лет. Если в этот период жизни (а это студенческий возраст) человек не будет уделять достаточного внимания своему физическому развитию, то генетические задатки, данные ему природой, могут остаться нереализованными. Практика показывает, что в мотивации и способности выпускников вузов применять осознанные и разумные решения в управлении двигательной деятельностью после окончания вуза глубоких сдвигов в каждом из изучаемых видов физкультурной деятельности за время обучения в вузе не достичь. Это обусловлено ограничением учебного времени в вузе, несовершенством технологии обучения, недостаточным физическим развитием и низким уровнем двигательной деятельности у большинства студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При правильной организации процесса физического воспитания в вузе учебный процесс по формированию и становлению физической культуры личности выпускника вуза может пройти с большими успехами. Если говорить о современном обществе, то физкультура занимает одно из важнейших мест, когда речь идет о ее влиянии на человеческий организм, тем более, молодой. Занятия физическим упражнениями очень полезны при формировании основ здоровья, как физического, так и психического. Самой доступной формой

для студентов являются самостоятельные занятия. Они позволяют спланировать свой график и достаточно быстро укрепить свое здоровье.

Совершенствование содержания, методов средств организации, самостоятельных занятий физическими упражнениями в настоящее время являются технологиями направленными на повышение эффективности образовательного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Формирование позитивного отношения студентов к самостоятельной работе физическими упражнениями определяется структурно-функциональным подходом к физическому воспитанию в единстве теоретического и практического компонентов. Проведенный анализ научно-методических литературных источников и обобщение опыта практической работы по проблемам, которые связаны с усовершенствованием осведомленности студентов в вопросах физкультуры, являются подтверждением того, что педагогических средств и технологий, которые нацелены на изучение условий положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, очень мало, а имеющиеся технологии очень противоречивы. Вместе с тем, научные исследования доказали, для формирования позитивного отношения студентов к самостоятельным занятиям необходимы следующие условия:

1. Начиная с первого курса, внедрение в образовательный процесс более широких и глубоких теоретических знаний по физической культуре, а также рекомендация к изучению дополнительной научной и специальной литературы по вопросам технологии проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В материалах лекций и бесед следует обосновывать необходимость увеличения количества двигательной активности в неделю, пропагандировать идею самовоспитания и физического самосовершенствования, раскрывать основные положения методов организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом во внеурочное время.

2. Формирование методико-практических навыков планирования и освоение комплексов физических упражнений по принципу круговой тренировки. При этом должны приниматься во внимание как индивидуальные особенности физического развития, так и физическая подготовка студентов, а также методика самостоятельного контроля за состоянием своего здоровья.

3. Студент имеет право выбрать подходящую ему форму самостоятельных занятий физкультурой.

4. Регламентация самостоятельной работы студента, однако обязательной является консультация с врачом и преподавателем кафедры физического воспитания и спорта. Все это позволит формировать мотивацию к укреплению здоровья, ведению здорового образа жизни, достижению физического совершенствования, повышению темпов роста и улучшения двигательных качеств. При рациональном использовании средств физической культуры и спорта во время студенчества комплексные задачи прикладной подготовки выпускника к трудовой деятельности будут решены. Кроме того, это способствует формированию важнейших качеств и личностных свойств, и в целом положительно влияет на каждого человека.

Среди функций физической культуры есть те, чья роль постоянно усиливается, например, общение, физическое совершенствование и личностное самовыражение, развитие психических, физических и профессионально значимых качеств. Для роста продуктивности любой деятельности студенту требуется разностороннее развитие физических умений и навыков и регулярное повышение их уровня [3].

**Заключение.** В вузовской учебной программе прослеживается тесная связь между физической культурой и остальными дисциплинами, что оказывает существенное влияние на гармоничное развитие личности [5].

В период обучения в вузе важно заложить ценностно-гуманистические и методологические основы формирования физической культуры личности, используя в полной мере средства физического воспитания. Новые системы (и связанные с физическим воспитанием студентов тоже), время от времени добавляющиеся к уже имеющимся в современной образовании, а также технологические новшества формируют психолого-педагогическое отношение к воспитательному процессу будущих специалистов, получившее название инновационного.

### **Список литературы**

1. Ибрагимов И.Ф., Абзалова С.В., Муртазина А.И., Коржева А.Г. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза / Глобальный научный потенциал. 2018. № 4 (85). С. 10-13.

2. Матузов Л.Е. Практикум по физической культуре. Уфа: Нефтегазовое дело, 2013.

3. Миронова Г.Л., Джолиев И.М., Каримов Н.М. Формирование культуры личности выпускника аграрного университета с использованием средств физической культуры и спорта // Аграрный вестник Урала. 2013. No 9. С. 71–73.

4. Миронова Г.Л. Физическая культура, спорт и туризм как средства подготовки кадров высшей квалификации // Аграрный вестник Урала». 2012. No 10. С. 47–49.

5. Пономарева Г.В. Определение профессионально важных качеств технологов сельскохозяйственного производства // Организация и методика учебной, оздоровительной и спортивной работы в вузе: материалы всероссийской научно-практической конференции. Воронеж, 2006.

6. Хайруллин И.Т., Хузин И.И. Обучение в вузе как важный этап формирования здоровьесберегающих компетенций / В сборнике: Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой. 2019. С. 276-280.

**УДК 796**

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**

Хайруллин Ильдар Тагирович

ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

[hairullin\\_it@mail.ru](mailto:hairullin_it@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены физические упражнения, которые применяются при заболеваниях органов дыхания, а также приведены данные о порядке выполнения физических упражнений.

**Ключевые слова.** Физические упражнения, лечебная физическая культура, органы дыхания, диафрагма.

## **ABOUT PHYSICAL EXERCISES FOR RESPIRATORY DISEASES**

KhairullinIldarTagirovich

Kazan State Power Engineering University, Kazan, Republic of Tatarstan

[hairullin\\_it@mail.ru](mailto:hairullin_it@mail.ru)

**Annotation.** This article discusses physical exercises that are used in diseases of the respiratory system, as well as data on the order of performing physical exercises.

**Keywords.** Physical exercises, therapeutic physical culture, respiratory organs, diaphragm.

Широкий спектр исследований, посвященных лечебной физической культуре (ЛФК) доказывает, что она является одним из основных способов лечения, профилактики и реабилитации заболеваний органов дыхания, что подчеркивает **актуальность** проблемы.

**Цель исследования:** рассмотреть физические упражнения, которые применяются при заболеваниях органов дыхания. Исследование основано на использовании **методов** анализа, сопоставления и обобщения.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Лечебная физическая культура при проблемах с органами дыхания состоит из общеразвивающих и специальных дыхательных упражнений. Общеразвивающие упражнения задействуют все системы организма, включая и дыхательную. Для активизации дыхания используются упражнения разной интенсивности, начиная с умеренной и до постепенного увеличения интенсивности. При наличии противопоказаний применяются упражнения с меньшей интенсивностью. Занятия физическими упражнениями в ускоренном темпе приводит к учащению частоты вентиляции легких и частоты дыхания, а также данные процессы сопровождаются гиперкапнией, которая характеризуется вымыванием углекислоты, и снижением уровня работоспособности.

Специальные упражнения направлены на укрепление мышц, поддерживающие дыхательную систему, положительно влияют на подвижность грудной клетки, способствуют выведению мокроты из легких и улучшают дыхательную способность. Для достижения вышеперечисленных задач, применяются следующие упражнения: наклоны тела в сторону, которая не вызывает болевых ощущений с одновременным глубоким вдохом (выдохом), упражнения с удлиненным выдохом для растяжения диафрагмы.

При выполнении специальных физических упражнений во время вдоха в процессе работы дыхательных мышц наблюдается расширение и улучшение гибкости грудной клетки во всех направлениях: переднезаднем, фронтальном и вертикальном. Вентиляция в легких происходит неравномерно, в большей степени задействуются участки легких, которые расположены ближе к подвижным участкам грудины и диафрагмы. Если выполнять специальные упражнения лежа на спине наблюдается ухудшение вентиляции в задних отделах легких, а при выполнении упражнений на боку не задействуются движения нижних ребер.

Выполнение упражнений, направленных на улучшение органов дыхания нужно учитывать ряд факторов:

1)выдох необходимо совершать в моменты расслабления мышц, ответственных за вдох, под действием силы тяжести, которую оказывает грудная клетка;

2)формированный выдох осуществляется за счет сокращения мышц, отвечающих за выдох; усилению выдоха способствуют физические действия: наклон головы вперед, поджимание и сведение плеч, опусканием рук, наклоны туловища и поднятием ног;

3) при необходимости щадящей реабилитации пораженного органа дыхания, упражнения должны проводиться в положениях, которые ограничивают движение грудной клетки с пораженной стороны;

4) дыхательные упражнения позволяют регулировать частоту дыхания; чаще всего в курсе лечения применяются упражнения, основанные на постепенном уменьшении скорости дыхания; это позволяет снизить скорость движения воздуха в легких и снижает сопротивление, возникающее при прохождении через дыхательные пути. Учащение дыхания действует обратным способом.

При заболеваниях органов дыхания используются методики трех типов дыхания:

1) Верхнегрудное дыхание. Методика характеризуется максимально возможным напряжением дыхательного акта, но при этом потребляется меньший объем воздуха. Выполнение данной методики должно происходить в положении лежа на спине. При вдохе грудная клетка начинает подниматься вверх, на выдохе опускаться вниз, выдох и выдох осуществляются через нос. Также нужно чтобы рука находилась на животе. Это необходимо для контроля неподвижности брюшной стенки в процессе дыхания.

2) Нижнегрудное дыхание. Это тот вид дыхания, который мы используем по большей части в своей жизни. Нижнегрудное дыхание заставляет активно работать диафрагму и грудную клетку, при этом наблюдается некоторое продвижение живота вперед. Исходным положением при применении методики считается положение сидя или стоя. Для правильного нежнегрудного дыхания необходимо, чтобы руки обхватывали нижнебоковые отделы грудины. При вдохе будет подниматься грудная клетка, при выдохе она будет опускаться, а руки тем временем будут сдавливать нижнебоковые отделы. Дыхание осуществляется через нос.

3) Дыхание при использовании в большей степени грудно-брюшной части диафрагмы. Исходное положение – лежа на спине, на ровной поверхности. Правая рука лежит на животе, левая на груди. Необходимо медленно и без рывков совершать вдохи и выдохи, которые улучшают вентиляцию легких. Необходимо медленно дышать, контролируя, чтобы в процессе дыхания поднималась только правая рука. Приступить к выполнению данного упражнения нужно постепенно, начинать следует с коротких подходов, так как диафрагмальное дыхание – глубокое дыхание, от которого может закружиться голова [2].

В каких случаях назначают физические упражнения: нормальная температура, отсутствие тахикардии в покое.

Первым этапом занятий физическими упражнениями становится лечебная гимнастика. Она необходима для того, чтобы подготовить легкие к дальнейшим нагрузкам. Лечебная гимнастика выполняется в постельном режиме. Выполняются несложные общеразвивающие упражнения в умеренном темпе, дыхательные упражнения. Исходные положения для выполнения упражнений: лежа, лежа на боку, сидя на кровати с изголовьем.

Для начала следует выполнять упражнения, направленных на растяжку нижних и верхних конечностей, упражнения на наклоны тела необходимо выполнять с небольшой амплитудой.

Так как мы подготавливаем организм к будущим нагрузкам, интенсивность дыхательных упражнений должна быть небольшой. Не допускается глубокое дыхание, так оно может вызвать неприятные и даже болевые ощущения в грудной клетке, также из-за резкого насыщения кислородом может закружиться голова.

Усиления кровообращения с целью рассасывания воспаленных образований можно добиться при выполнении упражнений лечебной гимнастики на мышцы рук и плечевого пояса.

Продолжительность гимнастики не должна превышать 15 минут, а количество повторений каждого упражнения от 4 до 6 раз. Интенсивность выполнения низкая. Выполнять упражнения следует в течение всего времени, отведенного на постельный режим, обычно его длительность составляет от 45 дней.

При полупостельном и палатном режиме можно приступать уже к более интенсивным упражнениям, которые будут задействовать большее количество мышц. Нагрузка увеличивается за счет увеличения количества упражнений, направленных на общее развитие, использования различных предметов в процессе занятий, а также за счет выполнения упражнений в положении стоя. Продолжительность занятий соответственно возрастает. Длительность занятий должна быть не менее 20 минут, а количество подходов и повторений каждого упражнения 6-8 раз. Интенсивность выполнения должна держаться на среднем уровне, а амплитуда выполнения должна быть полной.

**Заключение.** Эффективность дыхания во многом зависит от образа жизни человека и его физической активности. Таким образом, повышению качества жизни людей может способствовать введение в повседневную жизнь дыхательных упражнений, статический тип которых может быть

выполнен параллельно почти с любой другой деятельностью и не требует особых усилий.

### Список литературы

1. Боброва, Г.В. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации / Г.В. Боброва, О. В. Андронов – Оренбург: ОГУ, 2012. – 57 с.
2. Васенков Н.В., Средства здоровьесберегающего физического воспитания студентов. / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева, А.С. Шалавина / Наука и образование: новое время. 2019. -№1 (30). - С. 710-715.
3. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский - 2-е изд. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 514 с.
4. Ибрагимов, И.Ф. Изучение биомеханики движений звеньев тела в момент выполнения упражнения в рамках научного кружка / И.Ф. Ибрагимов, Ф.Ф. Сабирзянова, И.В. Воробьева, Л.М. Никитина, Е.Б. Фомина, С.В. Никитин // Современный ученый. - 2022. - №2. С.184-190.
5. Темирова А.Х., Ибрагимов И.Ф., Баиуа Д.Л. Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом / Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии. Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань, 2022. С. 207-211.
6. Федотова Н.И. Методики оздоровления организма: методические рекомендации / Н.И. Федотова, Ж.И. Киселева, Л.А. Скавинская – Оренбург: Оренбургский гос. университет, 2011. – 40 с
7. Хайруллин И.Т., Хузин И.И. Обучение в вузе как важный этап формирования здоровьесберегающих компетенций/ В сборнике: Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под редакцией Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой, 2019.

УДК 796

## ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

Ильдар Тагирович Хайруллин

ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

[hairullin\\_it@mail.ru](mailto:hairullin_it@mail.ru)

**Аннотация.** Поддержание организма в тонусе и укрепление здоровья – неотъемлемая часть получения высшего образования. В процессе учебы студенты испытывают стрессы, умственное перенапряжение. Особенно актуально это для иностранных студентов, так как помимо учебы данный контингент обучающихся проходит адаптацию, как к новому окружению, так и новому климату, поэтому иностранным студентам очень важно следить за своим здоровьем в период обучения.

**Ключевые слова.** Здоровье, занятия по физической культуре и спорту, иностранные студенты, функциональные системы.

## FORMATION OF PHYSICAL CULTURE IN FOREIGN STUDENTS

IldarTagirovichKhairullin

Kazan State Power Engineering University, Kazan, Republic of Tatarstan

[hairullin\\_it@mail.ru](mailto:hairullin_it@mail.ru)

**Annotation.** Keeping the body in good shape and promoting health is an integral part of higher education. In the process of studying, students experience stress, mental strain. This is especially true for foreign students, since in addition to studying, this contingent of students is adapting to both the new environment and the new climate, so it is very important for foreign students to monitor their health during the period of study.

**Keywords.** Health, physical culture and sports, foreign students, functional systems.

**Актуальность.** На сегодняшний день международная деятельность является критерием эффективности высшего учебного заведения. Данный критерий характеризуется количеством иностранных студентов, увеличением мобильности студента. Под интернационализацией понимается психолого-педагогическое изменение образовательной программы и деятельности преподавателя, ориентация на сохранение и укрепление здоровья студента.

**Цель исследования.** Раскрыть сущность формирования физической культуры у иностранных студентов.

По данным ранее проводимых исследований регулярным психическим перенапряжением страдают от двадцати до семидесяти процентов студентов, при этом существует тенденция увеличения этого процента, при этом данная проблема встречается как у студентов старших курсов, так и у студентов младших курсов: технологии преподавания не учитывают этнические особенности студентов, отсутствие режима дня и режима сна, несоблюдение графика приема пищи, опасная для здоровья еда, наличие вредных привычек, малоподвижный образ жизни. Данные факторы не только способствуют регулярному переутомлению, но и возникновению серьезных заболеваний, связанных со сбоем в работе функциональных систем. Например, возникновению вегетососудистой дистонии. Поэтому укрепление и сохранение здоровья иностранных студентов является социально-педагогической проблемой, решение которой позволит повысить качество получаемого образования, поспособствует появлению более компетентных специалистов на рынке труда, повысит имидж высшего учебного заведения [3].

Здоровьесбережение, как одна из составляющих защиты здоровья обладает несколькими аспектами: медицинским, физическим, философским, психологическим. Особая роль отдается педагогическому аспекту, так как укрепление и сохранение здоровья с помощью использования педагогических методик есть сущность здоровьесбережения.

Определенные резервы увеличения эффективности здоровьесбережения можно увидеть в области физической культуры и спорта. Физическая культура выступает действенным средством поддержания организма в тонусе, отличным способом укрепления и восстановления здоровья, так как включает в себя не только базовые упражнения, предлагаемые к выполнению для общего развития, но и упражнения лечебно-профилактические, применяемые для профилактики появления различных заболеваний и в период реабилитации. Также занятия физической культурой способствуют выработке дисциплины и самоконтроля, человек, регулярно занимающийся физической культурой или определенным видом спорта, становится более спокойным, благодаря эмоциональной разрядке, происходящей в процессе тренировки. Регулярные занятия физической активностью повышают стрессоустойчивость, что в свою очередь способствует более качественной умственной деятельности. Стоит заметить, что помимо перечисленного, физическая культура выступает фактором, смягчающим и упрощающим процесс адаптации в новой климатической и/или социокультурной среде [5].

Основными целями занятий физической культурой в технических вузах являются:

- повышение и поддержание уровня умственной и физической работоспособности и психомоторных навыков;
- поддержка и совершенствование физических качеств на протяжении всего периода обучения;
- воспитание отношения к физической культуре и спорту как необходимого компонента здорового образа жизни, необходимого условия общекультурного развития и освоения будущей профессии;
- изучение и отработка различных двигательных навыков, совмещая с профессиональной физической подготовкой;
- изучение способов оценки состояния организма: физического, энергетического, функционального, психоэмоционального;
- изучение способов контроля процесса тренировки, организации и проведения утренней гимнастики.

Таким образом, занятия физической культурой, проводимые в высших учебных заведения, направлены на воспитание отношения к физической культуре и спорту как к системообразующему фактору здорового образа жизни [3].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В целях определения отношения иностранных студентов к занятиям физической культурой и к физической культуре и спорту в целом был проведен социологический опрос. Респондентами выступили иностранные студенты технических вузов Казани в количестве 50 человек. Результаты опроса представлены в таблицах.

**Таблица 1**

Посещаете ли вы занятия по физической культуре?

| Ответы                              | Проценты |
|-------------------------------------|----------|
| Посещаю по расписанию, не пропускаю | 52%      |
| Посещаю часто, но не всегда         | 24%      |
| Редко посещаю                       | 6%       |
| Не посещаю                          | 18%      |

По результатам ответа на вопрос (таблица 1) можно сделать вывод, что основная часть опрошенных иностранных студентов стабильно посещают занятия по физической культуре, четвертая часть студентов посещает довольно часто, но с пропусками, пятая часть не посещает занятия вообще.

**Таблица 2**

Как вы оцениваете уровень своей физической подготовки?

| Ответы        | Проценты |
|---------------|----------|
| Очень высокий | 8%       |
| Высокий       | 16%      |
| Средний       | 54%      |
| Ниже среднего | 10%      |
| Плохой        | 12%      |

По результатам ответа на вопрос (таблица 2) можно сделать вывод, что в целом иностранные студенты имеют приемлемый уровень физического развития, однако есть группа студентов, имеющих низкий уровень физической подготовки – пятая часть от общего количества опрошенных, что еще раз доказывает актуальность поставленной проблемы.

По результатам ответа на вопрос (таблица 3) можно сказать, что половина опрошенных студентов считает занятия физической культурой эффективным способом поддержания и укрепления здоровья. А значит, у данной группы есть стимул посещать занятия и тренироваться, но в тоже

время вторая половина группы считает проводимые занятия не эффективным способом укрепления здоровья, что является однозначно негативной тенденцией.

**Таблица 3**

Считаете ли вы занятия по физической культуре эффективным способом поддержания и укрепления здоровья?

| Ответы                          | Проценты |
|---------------------------------|----------|
| Считаю эффективным способом     | 52%      |
| Считаю малоэффективным способом | 20%      |
| Считаю не эффективным способом  | 12%      |
| Затрудняюсь ответить            | 16%      |

По результатам ответа на вопрос (таблица 4) можем сделать вывод, что главной причиной посещения занятий по физической культуре является необходимость в получении зачета, однако для двух третей студентов помимо получения зачета также важно поддерживать свою физическую форму, укреплять здоровье.

**Таблица 4**

Что мотивирует вас посещать занятия по физической культуре?

| Ответы   | Проценты |
|--|----------|
| Необходимость получения зачета по данному предмету | 72%      |
| Желание укрепить свое здоровье                     | 63%      |
| Хожу с друзьями за компанию                        | 23%      |
| Ничего не мотивирует                               | 19%      |

Обучение на дисциплинах по физической культуре и спорту можно рассматривать как элемент комплексного подхода к обучению студентов. Роль данного элемента заключается в формировании у обучающихся, в том числе у иностранных студентов, фундамента знаний и навыков, необходимого для самостоятельной организации и проведения занятий физической культурой с целью поддержания физической формы и укрепления здоровья. Большинство иностранных студентов заинтересовано в физическом развитии, студенты осознают важность данного аспекта обучения. Однако количество студентов пренебрежительно относящихся к физической культуре все также велико, что является актуально проблемой для высших учебных заведений.

### Список литературы

1.Васенков Н.В., Формирование здорового образа жизни в системе высшего образования / Н.В. Васенков, И.М. Хабибуллин, П.М. Гусев / Наука и образование: новое время. 2018. -№ 1 (24). - С. 144-147.

2.Давлетшина Л.А., Ибрагимов И.Ф.Физическая культура и спорт, его влияние на студенческую молодёжь / Дни студенческой науки. Сборник научных трудовМеждународной студенческой конференции. 2018. С. 206-208.

3.Ермакова М. А., Ляшенко А. А. Здоровьесбережение иностранных студентов в образовательном пространстве вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №63-1.

4.Ибрагимов, И.Ф Особенности преподавания дисциплин "физическая культура и спорт" и "физическая культура и спорт" (элективные дисциплины)" в современных реалиях образования в вузе / И.Ф. Ибрагимов, Р.Р. Салахияев, Т.С. Власова, Н.М. Закирова, И.Н.Сырова / Современные проблемы науки и образования, 2021. №3. - С.53.

5.Новикова А. О., Кузьмин А. М. Проблема приобщения студентов к занятиям физической культурой: приоритетные подходы // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2017. №1-1 (67).

6.Хайруллин И.Т., Лоскутов М.А., Сальев И.В. Социальная роль занятий физической культуры и студенческого спорта в развитии общества / Вопросы педагогики. 2018. № 8. С. 77-79.

**УДК 796:378**

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ**

Ильназ Инсафович Шаймарданов<sup>1</sup>, Альберт Багъзанурович Хабибуллин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>ilnazshai@mail.ru, <sup>2</sup>Khabibullin-1972@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются психологические аспекты физической культуры студентов. Регулярная физическая активность имеет положительный влияние на психическое здоровье, в том числе снижает симптомы тревожности и депрессии, улучшает настроение и обеспечивает общее благополучие.

**Ключевые слова.** Психологические аспекты, физическая культура, студенты, регулярная физическая активность, положительный влияние, психическое здоровье.

## **PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS**

Ilnaz Insafovich Shaimardanov<sup>1</sup>, Albert Bagzanurovich Khabibullin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>ilnazsha@mail.ru, <sup>2</sup>Khabibullin-1972@mail.ru

**Annotation.** The article discusses the psychological aspects of physical culture for students. Regular physical activity has been shown to have a positive impact on mental health,

including reducing symptoms of anxiety and depression, improving mood, and promoting overall well-being.

**Keywords.** Psychological aspects, physical culture, students, regular physical activity, positive impact, mental health.

**Актуальность.** Физическая культура является неотъемлемой частью жизни студента, так как она может иметь глубокое влияние на его психическое и эмоциональное благополучие. Психологические аспекты физической культуры у студентов относятся к тому, как физическая активность и спорт могут формировать и влиять на психическое и эмоциональное состояние студента. В этой статье мы рассмотрим различные способы, в которых физическая культура может влиять на психологическое благополучие студентов.

**Цель исследования.** Целью данной научной статьи является исследование психологических аспектов физической культуры среди студентов и подчеркивание положительного влияния регулярной физической активности на психическое здоровье. Статья стремится образовать студентов о пользе физической культуры, включая снижение симптомов тревожности и депрессии, улучшение настроения и общего благополучия, а также увеличение самооценки. Статья также исследует важность физической активности в качестве части здорового образа жизни и как она может увеличить устойчивость в ежедневной жизни. Цель статьи - предоставить достоверные источники информации и статистики, подтверждающие идею, что физическая активность играет ключевую роль в поддержании психического здоровья. Конечной целью этой статьи является повышение осведомленности о значимости физической культуры в способствовании психологическому благополучию среди студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Приведем несколько примеров того, как положительно влияет физическая культура на психологическое здоровье человека:

1) Уверенность и самооценка. Физическая активность и спорт играют критическую роль в формировании образа себя у студента и увеличении его уровня уверенности. Участие в физических активностях и спортивных мероприятиях может помочь студенту улучшить свои физические навыки и увеличить уровень самооценки. Кроме того, когда студенты выполняют физические задания успешно, они начинают чувствовать себя более уверенными и доверительными.

2) Умение контролировать стресс. Физическая активность может также помочь студентам лучше контролировать стресс. Участие в физических занятиях позволяет снизить накопившуюся тенденцию к

стрессу, а также улучшает настроение и повышает производительность. Также физическая активность может стимулировать выработку гормонов счастья, таких как эндорфин, которые помогают снизить уровень стресса.

3) Улучшение коммуникации и сотрудничества. Физические мероприятия также могут способствовать улучшению коммуникации и сотрудничества среди студентов. Когда студенты вместе участвуют в спортивных мероприятиях или физических активностях, они имеют возможность работать вместе, улучшать коммуникацию и усиливать свои отношения. Это может помочь студентам развить важные навыки командной работы, которые могут быть полезны в будущей профессиональной жизни.

4) Улучшение здоровья и профилактика заболеваний. Несомненно, физическая активность является важным фактором для поддержания здорового образа жизни и профилактики заболеваний. Участие в физических занятиях помогает улучшить физическую форму, увеличить выносливость и уменьшить риск различных заболеваний, таких как диабет, гипертония и заболевания сердечно-сосудистой системы. Физическая активность также может помочь улучшить качество сна и успокоить ум, что в конечном итоге может привести к улучшению общего физического и психологического здоровья [1].

Вот несколько надежных российских источников информации и статистики, подтверждающих идею о том, что физическая активность играет ключевую роль в поддержании психического здоровья:

1) Министерство здравоохранения Российской Федерации. Министерство здравоохранения Российской Федерации предоставляет информацию и ресурсы по здоровью и благополучию, в том числе и о пользе физической активности для психического здоровья [2].

2) Российское психологическое общество. Российское психологическое общество является ведущей профессиональной организацией психологов в России. Они опубликовали несколько статей и исследований о связи между физической активностью и психическим здоровьем, включая преимущества физических упражнений для уменьшения стресса и депрессии, улучшения когнитивных функций и повышения общего благополучия [3].

3) Российский государственный институт физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)). Российский государственный институт физической культуры является ведущим научным институтом в области физической культуры и спорта. Они

провели обширные исследования по пользе физической активности для психического здоровья, в том числе влияние физической активности на стресс, тревожность и депрессию [4].

4) Российский журнал физической культуры и спорта. Российский журнал физической культуры и спорта является ведущим научным журналом в области физической культуры и спорта. Они опубликовали несколько статей и исследований относительно взаимосвязи между физической активностью и психологическим здоровьем [5].

Это всего лишь несколько из многих надежных российских источников информации и статистики, подтверждающих идею о том, что физическая активность играет ключевую роль в поддержании психического здоровья.

**Заключение.** Физическая культура имеет важные психологические аспекты для студентов. Она может помочь улучшить их физическое здоровье, улучшить их самооценку и уверенность в себе, а также помочь успокоить их умы и улучшить их общее психологическое здоровье. Поэтому, рекомендуется, чтобы студенты включали физическую активность в свой ежедневный режим и поддерживали здоровый и активный образ жизни.

### Список литературы

1. Ибрагимов И.Ф., Абзалова С.В., Муртазина А.И., Коржева А.Г. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза / Глобальный научный потенциал. - № 4 (85). - 2018. - С. 10-13.
2. Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс] // URL: <https://minzdrav.gov.ru> (дата обращения: 12.02.2023).
3. Российское психологическое общество [Электронный ресурс] // URL: <http://рпо.рф> (дата обращения: 12.02.2023).
4. Российский государственный институт физической культуры, спорта, молодежи и туризма [Электронный ресурс] // URL: <https://www.sportedu.ru> (дата обращения: 12.02.2023).
5. Российский журнал физической культуры и спорта [Электронный ресурс] // URL: [https://rusneb.ru/collections/1617\\_zhurnal\\_fizkultura\\_i\\_sport/](https://rusneb.ru/collections/1617_zhurnal_fizkultura_i_sport/) (дата обращения: 12.02.2023).

## СЕКЦИЯ 2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ, А ТАКЖЕ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

УДК 796

### СОВРЕМЕННОЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Юлия Геннадьевна Абрамова<sup>1</sup>, Альберт Багъзанурович Хабибуллин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>yulechka.abramova.2002@mail.ru, <sup>2</sup>Khabibullin-1972@mail.ru

**Аннотация.** Сохранение и укрепление здоровья является приоритетной задачей государства. В данной статье рассматривается проблема здоровьесберегающего поведения студентов высших учебных заведений, в частности особенность влияния сильнодействующих препаратов на организм человека. Приведен опрос, содержащий отношение студентов к медико-биологическому сопровождению физической культуры и спорта.

**Ключевые слова.** Физическая культура, спорт, сильнодействующие препараты, амфетамин, спортивное питание.

### MODERN MEDICAL AND BIOLOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Yulia Gennadievna Abramova<sup>1</sup>, Albert Bagzanurovich Khabibullin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO "KGEU", Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>yulechka.abramova.2002@mail.ru, <sup>2</sup>Khabibullin-1972@mail.ru

**Annotation.** The preservation and promotion of health is a priority task of the state. This article deals with the problem of health-saving behavior of students of higher educational institutions, in particular, the peculiarity of the effect of potent drugs on the human body. A survey containing the attitude of students to the medical and biological support of physical culture and sports is given.

**Keywords.** Physical education, sports, strong drugs, amphetamine, sports nutrition.

**Актуальность.** На сегодняшний день данная проблема находится на стыке межведомственного взаимодействия министерств спорта и здравоохранения. Будущим поколениям необходимо найти максимально эффективный механизм взаимодействия по организации населения занятий спортом для сохранения здоровья нации, нужно сконцентрироваться на выработке прикладных решений, которые будут применяться в дальнейшем. Занятия физической культурой и спортом, начиная от

утренней зарядки до профессиональной подготовки, позволяет улучшить самочувствие, настроение и показатели здоровья. Сохранение здоровья всегда являлось, и будет являться одним из самых важных факторов жизни современного общества. Проблема сохранения здоровья является основой продолжения здорового будущего человечества. Во время занятий спортом увеличивается число травм, так как многие самостоятельно подбирают себе нагрузку, не соблюдают технику безопасности и не проверяются у врача. Идет распространение сильнодействующих препаратов среди непрофессиональных спортсменов [4].

**Цель исследования.** Изучить медико-биологическое сопровождение спортсменов в тренировочном процессе для того, чтобы выявить сильные и слабые стороны при подготовке, а также определить изменения в организме и оценить правильность подбора физических нагрузок.

Современное формирование концепции спортивной подготовки требует постоянного повышения квалификации тренерских кадров, расширение знаний согласно современным методам тренировок и функциональной диагностики. Тренера подбирают новые методы повышения выносливости, работы, силы, быстроты для повышения спортивного результата. Регулярно обновляются мировые рекорды, которые были недостижимыми несколько десятилетий. В современном спорте результат зависит не только от генетической одаренности, но и от использования фармакологических препаратов, продуктов спортивного питания и средств допинга.

Тяжелые физические нагрузки требуют применения восстановительных средств, витаминов и специального спортивного питания. Применение средств поддержки и восстановления организма должны быть безвредными для здоровья и индивидуально подобранным спортивным врачом с учетом тренировочных и соревновательных нагрузок [2]. Самые обычные добавки, состоящие из белка и аминокислот, принесут пользу организму. Они помогут восстановиться после тренировок. Правильно подобранное сочетание диеты, определенного количества добавок, длительность нагрузки тренировок позволят увеличить мышечную массу и силу. Употребление огромного количества добавок нанесет вред. Риски для здоровья могут сопровождаться потерей кальция, повреждением почек, обезвоживанием, вздутием живота [5].

Применение сильнодействующих фармакологических препаратов позволяет улучшить резвость, увеличить скорость, но при этом отрицательно сказывается на здоровье. Эти вещества забрали много человеческих жизней. Например, во время дистанции погибли датский

велосипедист Кнут Йенссен и английский велогонщик Томми Симпсон. В их крови были обнаружены сильнодействующие возбуждающие средства - амфетамины [3]. Чтобы избежать подобных случаев разрабатывают и внедряют эффективные системы антидопингового контроля, содействуют повышению квалификации медицинских работников спортивных клубов для предотвращения допинга в спорте, реализовывают образовательные программы честного спорта [2].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Я провела исследование среди студентов ВУЗа. Опрос заключался в выявлении распространенности знаний о психотропных веществах, о антидопинговых правилах, о спортивном питании и его влиянии на организм человека. Общий анализ знаний среди опрошенных студентов составляет: 1 группа – 20%, 2 группа – 55%, 3 группа – 70%, 4 группа – 96%.

Большинство студентов считают, что допинг отрицательно влияет на организм человека, а спортивное питание – положительно сказывается на здоровье при условии, если употреблять его в нужном количестве.

Положительное влияние допинга указали 7% опрошенных. Объяснив тем, что с помощью анаболических средств гораздо быстрее получить желаемый результат. Остальные студенты считают, что достичь успеха можно благодаря длительным тренировкам, упорству, таланту тренера, физическим данным и дисциплине.

**Заключение.** Самым эффективным и безвредным для организма способом сохранения здоровья является естественное получение витаминов, минералов, углеводов и других веществ из свежих овощей и фруктов. Спортивное питание и тренировки должны быть правильно подобраны тренером с рекомендацией врача. Необходимо включить в учебный план курс по антидопинговому обеспечиванию спорта. Это позволит предотвратить распространение допинга, сохранению жизни и здоровья спортсменам.

### Список литературы

1.Ибрагимов, И.Ф. Изучение биомеханики движений звеньев тела в момент выполнения упражнения в рамках научного кружка//И.Ф. Ибрагимов, Ф.Ф.Сабирзянова, И.В.Воробьева, Л.М.Никитина, Е.Б.Фомина, С.В.Никитин, //Современный ученый. - 2022. - №2. С.184-190.

2.История допинга [Электронный ресурс] // URL: <https://sport-in-kazan.ru/istoriya-doping/>, свободный. – (дата обращения: 13.02.2023).

3.«Основы антидопингового обеспечения спорта» [Электронный ресурс] // URL: [https://sport48.ru/sites/default/files/documents\\_docs\\_insert/uch.\\_pos.\\_osnovy\\_antidopingovo\\_go\\_obespecheniya.pdf](https://sport48.ru/sites/default/files/documents_docs_insert/uch._pos._osnovy_antidopingovo_go_obespecheniya.pdf), свободный. – (дата обращения: 13.02.2023).

4.Разработка и реализация мер, обеспечивающих развитие региональных систем безопасного детства, снижения агрессивности в подростковой среде: опыт субъектов

Российской Федерации [Электронный ресурс] // URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2021/12/material-konception-do-2025-23.pdf> , свободный. – (дата обращения: 13.02.2023).

5.Рене Макгрегор. Спортивное питание: Что есть до, во время и после тренировок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rulit.me/books/sportivnoe-pitanie-cto-est-do-vo-vremya-i-posle-trenirovki-read-454789-1.html>, свободный. – (дата обращения: 13.02.2023).

**УДК 796.015.14**

## **ВЛИЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В СПОРТЕ**

Валентина Викторовна Афанасьева<sup>1</sup>, Альберт Багзанурович Хабибуллин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>[afanasevavalentina384@gmail.ru](mailto:afanasevavalentina384@gmail.ru), <sup>2</sup>[khabibullin-1972@mail.ru](mailto:khabibullin-1972@mail.ru)

**Аннотация.** Для достижения эффективного результата во время занятий спортом порой люди прибегают к дополнительным источникам энергии, которые стимулируют иммунную систему и выносливость. Одним из распространенных методов является использование биологически активных добавок. В статье рассмотрены ключевые моменты при применении данных препаратов и негативные факторы, влияющие на организм после употребления.

**Ключевые слова.** Биологически активные добавки (БАД), иммунитет, препараты.

## **BIOLOGICALLY ACTIVE ADDITIVES IN SPORTS**

Valentina Viktorovna Afanasyeva<sup>2</sup>, Albert Bagzanurovich Khabibullin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO "KGEU", Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>[afanasevavalentina384@gmail.ru](mailto:afanasevavalentina384@gmail.ru), <sup>2</sup>[khabibullin-1972@mail.ru](mailto:khabibullin-1972@mail.ru)

**Annotation.** To achieve an effective result during sports, sometimes people resort to additional sources of energy that stimulate the immune system and endurance. One of the most common methods is the use of biologically active additives. The article discusses the key points in the use of these drugs and the negative factors affecting the body after use.

**Keywords.** Biologically active additives (dietary supplements), immunity, drugs.

**Актуальность.** В России определение биологически активные добавки (БАД) дано в Федеральном законе 2000 года N 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов». Закон интерпретирует БАД как природные биологически активные вещества, которые используются для употребления одновременно с пищей или же путем введения в состав пищевых продуктов. Запрещено создавать и разглашать информацию о том, что биологически активные и пищевые добавки являются

лекарственными препаратами. Если в инструкциях по применению БАД производитель утверждает об обратном, то это свидетельствует о нарушении закона и возможном фальшивом продукте [].

Биологически активные добавки широко распространены в массовом спорте. БАД может обеспечить спортсмена дополнительной энергией и необходимыми питательными веществами. Однако не всегда БАД приносят пользу потребителю. Порой добавки негативно влияют на здоровье спортсмена, эффективность подготовки и в некоторых случаях на репутацию. Включая в свой образ жизни БАД, человек должен оценивать антидопинговую безопасность, состав добавки и влияние ингредиентов на спортивную подготовку и самочувствие. Доказательства эффективности в спорте имеют место быть только для малого перечня добавок. Влияние БАД на тренировки и здоровье спортсмена зависит от их состава, от индивидуальных генетических особенностей каждого спортсмена и диетических привычек.

**Цель исследования.** Основная задача данной статьи исследовать побочные эффекты от применения БАД, провести опрос среди потребителей и проанализировать причины использования.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Добавки, которые содержат углеводы, используются в качестве энергетического источника, что повышает эффективность выступления в различных видах спорта, а также для поддержания иммунной системы. Добавки с азотсодержащей карбоновой кислотой, могут стимулировать тело во время тренировки, влияя на силу и мощность, а также увеличивать массу тела или поддерживать ее в период восстановления после травмы [5].

Выводы об эффективности использования добавок не имеют достаточной базы доказанности, так как невозможно определить положительные аспекты при одновременном приеме пищи, которая также направлена на восполнение энергии и питательных веществ. Результаты исследований основаны на рассказах и наблюдениях спортсменов, что не отражает истинного результата, так как организм человека индивидуален, не исключается и различный образ жизни, нагрузки и рацион питания.

Среди категории учащихся вуза, занимающихся спортом на любительском уровне был проведен опрос. Среди 200 студентов 87 прибегают к употреблению БАД, то есть чуть меньше половины опрошенных. Установили основные причины использования биологически активных добавок в питании:

1. Восполнение витаминов в организме и укрепление иммунитета

2. Восполнение полезных компонентов, вследствие отсутствия правильного питания

3. Как дополнение к рациону, ведь это не будет лишним и не вредит организму

Как мы видим из результатов, большинство потребителей не задумываются о безопасности, имея мнение «чем больше, тем лучше», однако без грамотного распределения попытка укрепить иммунитет, может привести к пагубным последствиям.

Основными причинами негативных эффектов при приеме БАД являются недостаточная безопасность, поддельный состав или неправильное применение. Беспорядочный прием и дублирование добавок без внимания к дозе ингредиентов или возможному взаимодействию составных частей разных компонентов может навредить организму спортсмена. Важным условием, при использовании добавок в рационе является системность. Если принимать препарат, содержащий железо, при условии, что в организме нет его дефицита, то это может привести к рвоте, диарее и даже патологии печени. Бикарбонаты способны стать причиной желудочно-кишечных заболеваний, если их принимать в количествах выше нормы, естественно эти побочные явления только вредят спортсмену, а также аннулируют эффект от употребления других субстанций, принимаемых одновременно [1].

Прием кофеина, имея мнение «чем больше, тем лучше» может привести к таким побочным эффектам, как тошнота, головная боль, тревожность, повышенное сердцебиение и давление, бессонница, которые перекрывают положительные аспекты. Есть вероятность получить нежелательные результаты при дозе кофеина, превышающей 9 мг/кг массы тела, когда самый эффективный результат достигается при дозе 3-6 мг/кг. Ошибки при вычислении дозы достаточно распространены не только у спортсменов и тренеров, но и в медицинских центрах [5].

**Заключение.** Необдуманное и неосознанное решение принимать БАД может негативно повлиять на организм человека, поэтому с данным вопросом необходимо консультироваться со специалистами, это касается также и витаминов и лекарственных препаратов.

### Список литературы

1. Биологически активные добавки в спорте [Электронный ресурс] // URL: <https://re-sport.ru/articles/sportivnaya-meditsina/biologicheski-aktivnye-dobavki-v-sporte/> (дата обращения: 18.02.2023).

2. Ибрагимов И.Ф., Абзалова С.В., Муртазина А.И., Коржева А.Г. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза / Глобальный научный потенциал. 2018. № 4 (85). С. 10-13.

3. Ибрагимов, И.Ф. Изучение биомеханики движений звеньев тела в момент выполнения упражнения в рамках научного кружка / И.Ф. Ибрагимов, Ф.Ф. Сабирзянова, И.В. Воробьева, Л.М. Никитина, Е.Б. Фомина, С.В. Никитин // Современный ученый. - 2022. - №2. С.184-190.

4. Мирошникова Ю.В., Высотский И.Э., Выходец И.Т. и др. Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте в практике врача. Комментарии к запрещенному списку-2019: руководство для врачей по спортивной медицине / Под ред. проф. Уйба В.В. Москва, 2018 – 36с.

5. Стогов М.В., Нененко Н.Д., Кучин Р.В. Креатин в спортивном питании и клинической практике. Новые данные. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2021. – № 4. – С. 25-30; [Электронный ресурс] // URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=13199> (дата обращения: 18.02.2023).

**УДК 796.015.865.14**

## **ДИАСТАЗ ПРЯМЫХ МЫШЦ ЖИВОТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

Азалия Дамировна Валитова<sup>1</sup>, Лилия Эдуардовна Аляшева<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГМУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>2</sup>[lilya-91g@mail.ru](mailto:lilya-91g@mail.ru)

**Аннотация.** Данная статья посвящена актуальной проблеме, связанной с появлением диастаза прямых мышц живота у женщин во время беременности. В связи с чем, целью исследования стало изучение способов восстановления послеродового диастаза. В статье рассматриваются причины появления данного недуга и способы комплексного восстановления функции прямых мышц живота.

**Ключевые слова.** Диастаз, прямые мышцы живота, женщины, лечебная гимнастика, беременность

## **DIASTASIS OF THE RECTUS ABDOMINAL MUSCLES DURING PREGNANCY AND METHODS OF RECOVERY**

Azalia Damirovna Valitova<sup>1</sup>, Lilia Eduardovna Alyasheva<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO "KSMU", Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>2</sup>[lilya-91g@mail.ru](mailto:lilya-91g@mail.ru)

**Annotation.** This article is devoted to the actual problem associated with the appearance of diastasis of the abdominal muscles in women during pregnancy. In this connection, the purpose of the study was to study recovery after birth diastasis. The article discusses the causes of this complex of restoration of muscle function.

**Keywords.** Diastasis, rectus abdominis, women, therapeutic exercises, pregnancy.

**Актуальность.** Проблема послеродового диастаза обладает высокой актуальностью, так как данный недуг появляется практически у каждой четвертой роженицы. Особенно подвержены мамы двоих и более детей,

имеющие субтильную конституцию. Диастаз прямых мышц живота (мышцы стабилизаторы) представляет собой расхождение этих мышц на различное расстояние друг от друга из-за растяжения полосы соединительной ткани между ними, так называемой белой линии живота. Важно заметить, что это не просто признак слабого брюшного пресса, но симптом ослабленности всего тела, включая мышцы тазового дна. Причиной появления диастаза могут быть так же, наследственность. Поэтому помимо эстетического дефекта, послеродовой диастаз становится причиной дискомфорта, а иногда и серьезных проблем со здоровьем, потому что мышцы брюшного пресса выполняют ряд важных функций: участвуют в движениях, в которых мы задействуем корпус, ноги и руки; поддерживают плод во время беременности; а также защищают внутренние органы.

**Цель исследования.** Целью исследования явилось изучение способов восстановления от послеродового диастаза прямых мышц живота.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Перед тем, как перейти к конкретным методикам по восстановлению функции и внешнего вида брюшного пресса, необходимо ознакомиться с классификацией диастаза, так как от этого зависит способ борьбы с данной проблемой. Согласно отечественной классификации, хирурги выделяют три степени диастаза: первая – до 5 см, 5-9 см – вторая и больше 10 см – третья [1,5]. Первые две, как правило, лечатся консервативным способом, а последняя стадия предполагает хирургическое вмешательство, так как на этом этапе появляются пупочные и брюшные грыжи, наблюдается атрофия мышц и смещение внутренних органов [2,4]. При этом стоит обращать внимание не только на степень расхождения мышц, но и на симптоматику диастаза. Симптомы могут быть достаточно разнообразными: вздутие живота, образование узкой щели либо наоборот выпячивание валика между прямыми мышцами живота при выполнении упражнений, боль в пояснице, отсутствие эффекта от выполнений упражнений на мышцы пресса, вываливание живота после еды, опущение внутренних органов.

Чтобы ликвидировать диастаз первой и второй степени – необходима специальная подготовка, которая подразумевает консультацию врача или самостоятельный разбор литературы. Потому что ряд классических упражнений на пресс, такие как: скручивания, подъем ног в лежащем положении, поднятие тяжелых предметов, упражнения с прогибами, отжимания и другие - противопоказаны, так как они могут только способствовать увеличению диастаза. Основным провоцирующим

фактором возникновения диастаза является повышение внутрибрюшного давления, поэтому главная задача упражнений – его нормализация. Цель лечебной физкультуры – укрепить мышцы тазового дна, диафрагмы и, конечно же, поперечную мышцу живота, в функции которой входит поддержание плоской формы живота. Установленный комплекс упражнений должен выполняться на постоянной основе с еженедельным диагностическим тестом, который позволяет оценить результаты. И в случае отсутствия желаемых итогов необходима консультация ЛФК – инструктора с последующим пересмотром индивидуальной программы. В сочетании с лечебной гимнастикой на сегодняшний день используют тейп – ленты, наклеенные на живот по специальной схеме, что получило название – кинезиотейпирование. Данная методика борьбы с диастазом позволяет стабилизировать мышцы, избавиться от болезненных ощущений, устранить перерастяжение и стимулировать обменные процессы. Также при диастазе полезны следующие виды деятельности: ходьба, плавание, эллипсоид, занятие на тренажере, катание на роликах и коньках, велопогулки, йога, пилатес и т.д. При этом важно следить за правильной осанкой, так как возможно формирование порочного круга: осанка ухудшает диастаз, а диастаз – осанку.

Конечно же, особое внимание необходимо уделить питанию. При диастазе нужно отказаться от продуктов, способствующих метеоризму и газообразованию, это в первую очередь капуста, бобовые, сладости. В основе рациона должны преимущественно присутствовать продукты, стимулирующие нормальную работу кишечника – свежие фрукты и овощи, молочные и кисломолочные.

Можно сказать, что консервативное лечение – это длительная и сложная работа, требующая большого терпения и силы воли, так как моментального результата в данном случае наблюдать невозможно. Для более сложных случаев диастаза предусматривается оперативное вмешательство. Однако к операции могут прибегнуть люди и с более ранними стадиями диастаза. Это связано или с нежеланием борьбы консервативными способами, или же с желанием в более короткие сроки вернуться к прежней форме. Все виды операции по пластике передней брюшной стенки при диастазе можно разделить на два вида – открытые и малоинвазивные (лапароскопические и эндоскопические). Первый вид подразумевает под собой полную реконструкцию передней брюшной стенки вместе с абдоминопластикой, что позволяет не только устранить диастаз и сопутствующие ему грыжи, но и убрать излишки кожи, а при дополнении операции липосакцией можно получить практически

идеальную форму живота. Такие операции, как правило, выполняются при участии двух хирургов: абдоминальным и пластическим. Данная совместная работа, когда каждый хирург выполняет свою часть вмешательства, позволяет получить оптимальный результат, сочетая надежность пластики диастаза и грыжи одновременно с безукоризненным косметическим эффектом операции [2, 3]. Но если отсутствует потребность в абдоминопластике, то предпочтительнее выполнение малоинвазивных методов коррекции диастаза. Их существует несколько разновидностей, каждая из которых обладает как преимуществами, так и недостатками. Выбор операции, безусловно, зависит от конкретной клинической ситуации.

**Заключение.** Таким образом, диастаз, развившейся во время беременности – это физиологическое состояние, которое облегчает процесс вынашивания плода. Увеличивающаяся матка занимает довольно большой объем в брюшной полости, а растяжение белой линии как раз и позволяет обеспечить ей этот объем. Но после родов диастаз становится главной причиной физического, а порой и психического расстройства каждой женщины. И сразу же во главу угла встает вопрос: «Возможна ли профилактика диастаза?» При выполнении правильно подобранных упражнений во время беременности и раннем послеродовом периоде, а также при использовании бандажей, профилактика в какой-то степени имеет место быть. Но все-таки важно помнить, что послеродовой диастаз – это серьезная проблема, которая у каждой роженицы проявляется по-разному. Следовательно, и лечение будет иметь индивидуальный характер.

### Список литературы

1. Боуман К. Диастаз. Как от него избавиться и обрести сильный брюшной пресс на всю жизнь. Ресурс, 2019.-168с.
2. Диастаз прямых мышц живота в хирургическом аспекте: определение, эпидемиология, этиология и патогенез, клинические проявления, диагностика//Издательство «Медиа Сфера. [Электронный ресурс] // URL:<https://www.mediasphera.ru/issues/endoskopicheskayakhirurgiya2019/6/1102572092019061041> (Дата обращения 01.02.2023).
3. Диастаз прямых мышц живота //Отделение хирургии МНОЦ МГУ имени М.В. Ломоносова. [Электронный ресурс] // URL: <https://uniclinic.pro/diseases/diastaz-pryamukh-myshc-zhivota/> (Дата обращения 01.02.2023).
4. Лечение диастаза//Сеченовский университет [Электронный ресурс] //URL: <https://sechenov24.ru/service/obshchaya-khirurgiya/lechenie-diastaza/> (Дата обращения 01.02.2023).
5. Chiarello, C.M., Falzone, L.A., McCastin, K.E., Patel, M.N. & Ulery, K.R. The Effects of an Exercise Program on Diastasis Recti Abdominis in Pregnant Women. Journal of Women's Health and Physical Therapy. 29(1), cop. 2005.- 11p.

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ГОРМОНЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Тимур Илшатович Галимзянов<sup>1</sup>, Николай Владимирович Васенков<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>tima.galimzyanov@gmail.com, <sup>2</sup>vnv62@inbox.ru

**Аннотация.** Физические нагрузки играют огромную роль на организм всего тела человека. Интенсивные и регулярные занятия спортом меняют не только внешность, но и состояние мышц, жировой ткани, кожи. Это связано с изменениями, которые происходят в эндокринной системе, а именно с гормонами, которые участвуют в ряде метаболических процессов. Эти химические агенты контролируют ряд физиологических реакций в организме, включая рост тканей, репродуктивные процессы, настроение, энергетический обмен.

**Ключевые слова.** Физическая нагрузка, гормоны, спорт, тестостерон, эстроген, эндорфины

## INFLUENCE OF PHYSICAL LOADS ON HORMONES IN THE HUMAN BODY

Timur Ilshatovich Galimzyanov<sup>1</sup>, Nikolay Vladimirovich Vasenkov<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>tima.galimzyanov@gmail.com, <sup>2</sup>vnv62@inbox.ru

**Annotation.** Physical activity plays a huge role on the body of the entire human body. Intensive and regular exercise changes not only appearance, but also the condition of muscles, adipose tissue, and skin. This is due to the changes that occur in the endocrine system, namely the hormones that are involved in a number of metabolic processes. These chemical agents control a number of physiological reactions in the body, including tissue growth, reproductive processes, mood, and energy metabolism.

**Keywords.** Physical activity, hormones, sports, testosterone, estrogen, insulin, endorphins

**Актуальность.** Гормоны играют крайне важную роль в работе человеческого организма. Упражнения оказывают сильное влияние на функцию ряд желез и соответствующие им воздействию на ряд систем через выделение специфических гормонов. Упражнения на эти гормоны, как правило, приводят к увеличению либо уменьшению их в крови концентрации. Другие факторы, такие как тип упражнения, интенсивность упражнений, образ жизни, диета и т. д., имеют тенденцию влиять на прямое влияние физических упражнений на гормоны и другие биомолекулы, включая уровень сахара в крови натошак.

**Цель исследования.** Выявление воздействия физических нагрузок разного типа на гормональный фон в крови, приводящий к улучшению или ухудшению здоровья человека.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для исследования были приглашены 5 мужчин и 5 женщин в возрасте от 21-30 лет. Испытуемых заставляли участвовать в программе физических упражнений, которые были сделаны в ранние часы дня (6.30 – 7:30), четыре дня в неделю в течение шесть недель. Программа начиналась каждый день с упражнения бег трусцой на разные дистанции с перерывами на отдых. Далее следовали базовые упражнения, а именно отжимания, приседания, гимнастика всех частей тела.

Результаты после 6 недельной физической нагрузки испытуемых приведены в диаграммах.

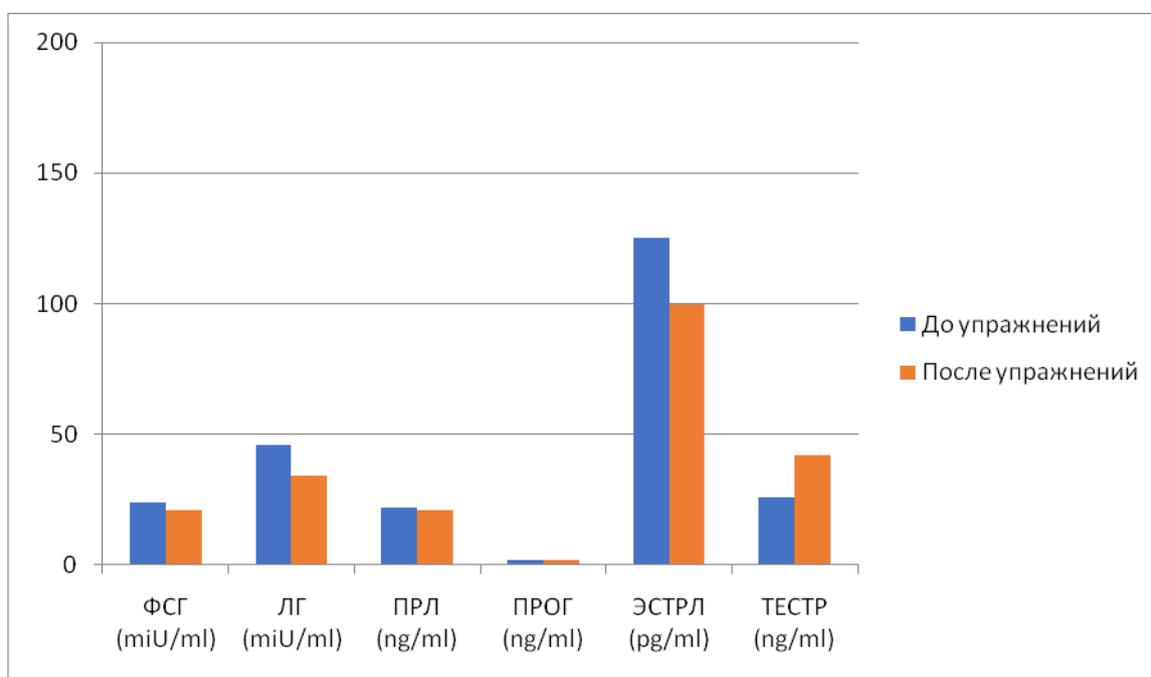


Рис.1. Эффект 6 недель физической активности на уровень некоторых гормонов в плазме у мужчин

Примечание: по оси ординат расположен уровень гормонов плазме, по оси абсцисс измеряемые гормоны. Данные представляют собой среднее  $\pm$  SEM ( $n = 10$ );  $n$  = количество участников мужского пола. \* Значимое различие относительно группы до тренировки при  $p < 0,05$ . ФСГ = Фолликулостимулирующий гормон (нормальный диапазон = 2,0 – 10,0 miU/ml), ЛГ = лютеинизирующий гормон (норма диапазон = 3,0–12,0 miU/ml), ПРЛ = пролактин (нормальный диапазон = 2,0–25,0 ng/ml), PROG = прогестерон (нормальный диапазон = 0,2–1,4 ng/ml), ESTRЛ = эстрадиол

(нормальный диапазон = 10,0–36,0 pg/ml), ТЕСТ = Тестостерон (нормальный диапазон = 2,0–6,9 ng/ml)

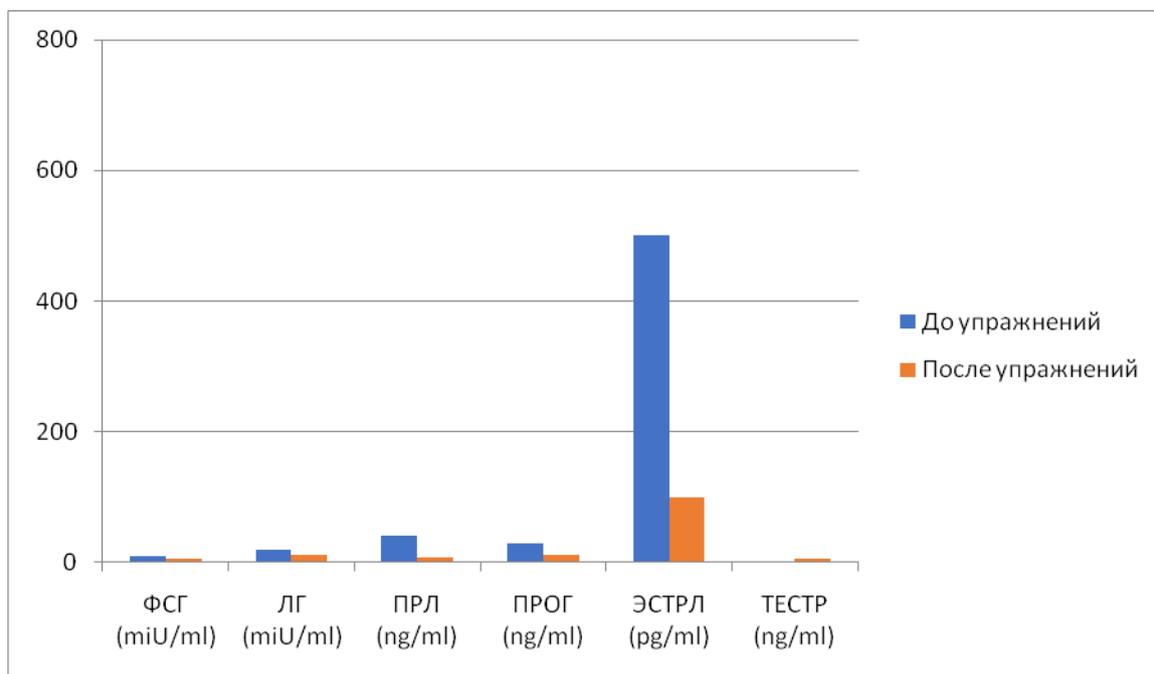


Рис.2. Эффект 6 недель физической активности на уровень некоторых гормонов в плазме женского пола

Примечание: Данные представляют собой среднее  $\pm$  SEM ( $n = 6$ );  $n =$  количество участников женского пола. Значительная разница по сравнению с группой до тренировки при  $p < 0,05$ . ФСГ = фолликулостимулирующий гормон (нормальный диапазон = 2,0–10,0 miU/ml), ЛГ = лютеинизирующий

гормон (нормальный диапазон =  $\leq 20,0$  miU/ml), ПРЛ = Пролактин (нормальный диапазон = 2,0–25,0 ng/ml), ПРОГ = Прогестерон -F/P = фолликулярная фаза (нормальный диапазон = 0,2–1,4 ng/ml), ЭСТРЛ = эстрадиол (нормальный диапазон = 13,0 – 191,0 pg/ml), ТЕСТ = Тестостерон (нормальный диапазон = 0,26 – 1,22 ng/ml)

Лютеинизирующий гормон (ЛГ) и фолликулостимулирующий гормон (ФСГ) являются гонадотропными гормонами, выделяемые гипоталамусом мозга. Первый гормон отвечает за развитие половых органов у женщин, у мужчин способствует развитию сперматозоидов. Второй за формирование (созревание и рост) женских фолликулов и мужских сперматозоидов. В этом исследовании эффекты физической нагрузки на уровни ЛГ и ФСГ в плазме после упражнения для обоих полов уменьшаются. Влияние физических упражнений на уровень плазмы тестостерона в этом исследовании показывает увеличение хотя и незначительно у обоих полов. В момент, влияние упражнений на

тестостерон уровни остаются спорными. По ходу исследований [3] сообщается о заметном повышении уровня тестостерона после умеренно интенсивных упражнений длительностью от 45 до 90 мин, в то время как при аналогичном уровне нагрузки и продолжительностью от 16-18 мин уровень тестостерона не изменялся [4]. Продолжительность и интенсивность программы упражнений играет важную роль. Эстрадиол и пролактин, их снижение ярко выражено после тренировки у обоих полов. Снижение эстрадиола и пролактина у мужчин могут быть связаны с прямым следствием снижения ФСГ, видимо из-за подавления гипоталамо-гипофизарной гонадная (репродуктивная) оси [5]. Женщины, занимающиеся спортом, у которых упор делается на легкоатлетические упражнения, как гимнастика, балет, бег и катание на коньках, характеризуется гипоэстрогенией вследствие нарушения гипоталамо-гипофизарно-яичниковая ось. В частности, подавление гипоталамического пульсирующего выброса, стимуляция яичников и выработка эстрадиола.

**Заключение.** Результаты этого исследования показывают, что шестинедельный режим физических нагрузок способны изменять уровень некоторых гормонов у мужчин и женщин, что указывает на потенциальную выгоду влияние на здоровье, если они хорошо разработаны и адаптированы на удовлетворение потребностей личности.

### Список литературы

1. Зарипова Ф.Х., Васенков Н.В., Хайдаров Х.С. Влияние физических упражнений на здоровье человека // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии. Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань, 2022. С. 17-20.
2. Ибрагимов И.Ф. Изучение биомеханики движений звеньев тела в момент выполнения упражнения в рамках научного кружка//И.Ф. Ибрагимов, Ф.Ф.Сабирзянова, И.В.Воробьева, Л.М.Никитина, Е.Б.Фомина, С.В.Никитин, //Современный ученый. - 2022. - №2. С.184-190.
3. Effect of concurrent strength and endurance training on skeletal muscle properties and hormone concentrations in humans [Electronic resource] // URL:<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2015/07/Effect-of-concurrent-strength-and-endurance-training.pdf> (date of treatment: 16.02.2023).
4. Exercise and the Stress System. Hormones [Electronic resource] // URL:[https://www.researchgate.net/publication/7166066\\_Exercise\\_and\\_the\\_stress\\_system](https://www.researchgate.net/publication/7166066_Exercise_and_the_stress_system) (date of treatment: 16.02.2023).
5. The effects of intense exercise on the female reproductive system [Electronic resource] // URL: <https://joe.bioscientifica.com/view/journals/joe/170/1/3.xml> (date of treatment: 16.02.2023).

## КРЕАТИН ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ДЛЯ ЗДОРОВОГО НАСЕЛЕНИЯ.

Юлиан Ряшитович Кадырмятов<sup>1</sup>, Ильдар Тагирович Хайруллин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>yulian.02@bk.ru, <sup>2</sup>hairullin\_it@mail.ru

**Аннотация.** В области спортивных результатов и физических упражнений как спортсмены, так и любители, не занимающиеся спортом, постоянно ищут конкурентные преимущества для улучшения своего здоровья и оптимизации физической работоспособности. Хотя для достижения этой цели взаимодействуют различные виды деятельности и соображения, многие люди обращаются к различным стратегиям упражнений и питания для увеличения производительности. Одним из наиболее часто используемых и научно подтвержденных эргогенных вспомогательных средств является моногидрат креатина.

**Ключевые слова.** Физические упражнения, моногидрат креатина, восстановление, спортивные результаты.

## CREATINE FOR EXERCISE AND ATHLETIC PERFORMANCE WITH RECOVERY RECOMMENDATIONS FOR A HEALTHY POPULATION.

Julian Ryashitovich Kadyrmyatov<sup>1</sup>, Ildar Tagirovich Khairullin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>yulian.02@bk.ru, <sup>2</sup>hairullin\_it@mail.ru

**Annotation.** In the field of sports performance and exercise, both athletes and non-sports enthusiasts are constantly looking for competitive advantages to improve their health and optimize physical performance. Although different activities and considerations interact to achieve this goal, many people turn to different exercise and nutrition strategies to increase productivity. One of the most commonly used and scientifically proven ergogenic auxiliaries is creatine monohydrate.

**Keywords.** Physical exercises, creatine monohydrate, recovery, sports results.

**Актуальность.** Креатин является одним из наиболее изученных и популярных эргогенных средств для спортсменов и тяжелоатлетов-любителей, стремящихся улучшить спортивные результаты и результаты упражнений, улучшить адаптацию к тренировкам и сократить время восстановления.

**Цель исследования.** Цель этого обзора состояла в том, чтобы обобщить существующую литературу, касающуюся эффективности

добавок креатина при физических нагрузках и спортивных результатах, а также факторов восстановления у здоровых людей. Добавка креатина может ускорить время восстановления между приступами интенсивных упражнений, уменьшая повреждение мышц и способствуя более быстрому восстановлению утраченного потенциала производства силы. И наоборот, в литературе существуют противоречивые данные относительно потенциальных эргогенных преимуществ креатина во время прерывистых и непрерывных упражнений на выносливость, а также в тех спортивных задачах, где увеличение массы тела может препятствовать повышению производительности [3].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Креатин – это аминокислота, содержащаяся в относительно высоких концентрациях в скелетных мышцах. С 1992 года, когда появились первые сообщения о том, что прием экзогенного моногидрата креатина увеличивает запасы внутримышечного фосфокреатина, и вскоре после этого, когда это увеличение было неразрывно связано с повышением физической работоспособности, способность креатина функционировать как эргогенное средство вызвало большой интерес [6]. До сих пор креатин является одним из самых популярных пищевых эргогенных добавок для спортсменов и любителей активного отдыха. Способность креатина повышать различные параметры быстрой физической нагрузки хорошо документирована. Обзор Kreider в 2003 году обобщил литературу и пришел к выводу, что примерно в 70% этих исследований сообщалось об улучшении некоторых аспектов выполнения упражнений. Величина повышения производительности зависит от большого количества переменных, которые могут включать в себя режим дозирования, тренировочный статус спортсмена и любой из ряда переменных, связанных с интенсивными упражнениями (интенсивность упражнений, продолжительность усилий и т. д.). Обзор этой литературы показывает, что обычно наблюдается увеличение производительности на 10-15%. В частности, обычно сообщается об улучшении максимальной мощности и силы, анаэробной емкости и рабочей производительности на 5–15 % во время повторяющихся спринтерских результатов, тогда как улучшение производительности спринта с одним усилием, как указано, варьируется от 1 % до 5 %.

С другой стороны, нет последовательных отчетов, указывающих на то, что добавки с креатином могут иметь эрголитический эффект или реакцию на снижение работоспособности. В этом отношении в большом количестве исследований сообщалось об увеличении массы тела на 1-2 кг в

течение первой недели нагрузки, что может иметь или не иметь эрголитических последствий, в зависимости от типа спортсмена и фазы обучения. Наконец, некоторое внимание также привлекли исследования, включающие различные виды выносливости в сочетании с добавками креатина [2].

В большинстве, но не во всех исследованиях было продемонстрировано, что добавки с креатином являются эффективным эргогенным помощником для увеличения мышечной силы и/или мощности, и эти результаты касались тренированных и нетренированных мужчин и женщин, включая спортсменов и неспортсменов. Первичный механизм этих эргогенных результатов приема креатина, по-видимому, частично связан с повышением внутримышечной концентрации PCr. Было показано, что из-за его потенциала не только для увеличения силы и выходной мощности, но и для ускорения восстановления после интенсивных прерывистых упражнений добавки с креатином позволяют увеличить объемы работы и увеличить производительность во время тренировок с отягощениями, что затем может привести к большему увеличению силы [5].

Уровень усвоения креатина является ключевым фактором, поскольку он связан с потенциалом для здоровья и производительности. В этом отношении одним из ключевых соображений, выявленных в литературе, является наличие «респондеров» и «нереспондеров». Эта концепция обсуждалась в обзоре 1999 года, проведенном Демантом и Роудсом, в котором они обобщили доступную литературу и подчеркнули тот факт, что идентичные схемы приема добавок могут привести к повышению внутримышечного уровня ПКр, в то время как одна и та же схема может вызвать ограниченные изменения у других людей, следуя аналогичному режиму приема добавок [4].

Предварительные данные показывают, что добавки с креатином могут улучшать восстановление после интенсивных упражнений и впоследствии улучшать физическую работоспособность, особенно когда может иметь место высокая степень повреждения мышц, вызванного физическими упражнениями. В частности, в дополнение к восстановлению потенциала производства силы, также возможно, что добавки с креатином могут помочь уменьшить повреждение мышц и болезненность после разрушительных приступов упражнений; однако конкретные механизмы, лежащие в основе этого защитного эффекта, еще полностью не выяснены [1]. Например, Кук и др. сообщили о большей изокинетической (на 10% выше) и изометрической (на 21% выше) силе разгибания колена в группе,

которая принимала креатин (0,3 г/кг массы тела × 5 дней) после серии эксцентрических повторений с использованием 120% 1ПМ испытуемых на тренажерах для жима ногами, разгибания и сгибания ног. Авторы отметили снижение уровня креатинкиназы (распространенный маркер повреждения мышц) через 48, 72 и 96 часов и 7 дней после серии эксцентрических упражнений в группе, принимавшей креатин.

**Заключение.** Увеличение внутримышечных запасов креатина либо путем загрузки креатином, либо путем ежедневного приема в течение нескольких дней приводит к повышению концентрации внутримышечного креатина и PCr. Основываясь на текущей литературе, можно сделать следующие выводы о добавках креатина и его эргогенном потенциале:

1. Прием креатина безопасен в краткосрочные и долгосрочные периоды для здоровых мужчин и женщин, а также для молодых и пожилых людей.

2. Было показано, что прием креатина в дозе 0,3 г/кг/день в течение 3-5 дней подряд или 20 г/день в течение 5-7 дней подряд быстро увеличивает внутримышечный уровень креатина, что дает немедленный эргогенный эффект. Соответственно, прием 3-5 г/день в течение 4 недель увеличивал запасы креатина, повышал мышечную производительность, снижал факторы восстановления и приводил к увеличению мышечной массы.

3. Добавка креатина, смешанная с углеводами или углеводами и белком, по-видимому, эффективна для увеличения задержки внутримышечного креатина, хотя дополнительные преимущества с точки зрения результатов производительности кажутся туманными.

4. Добавка креатина, по-видимому, обеспечивает эргогенный эффект при оценке изолированных или отдельных приступов пиковой или максимальной выработки силы.

### Список литературы

1. Бейс Л.Я. и соавт. Влияние гипергидратации креатина и глицерина на экономичность бега у хорошо тренированных бегунов на выносливость. *J Int Soc Sports Nutr.* 2011 г.

2. Всё о креатине [Электронный ресурс] // URL: <https://5lb.ru/blog/kreatin/vse-o-kreatine/> (дата обращения: 12.02.2023).

3. Ибрагимов, И.Ф. Изучение биомеханики движений звеньев тела в момент выполнения упражнения в рамках научного кружка / И.Ф. Ибрагимов, Ф.Ф. Сабирзянова, И.В. Воробьёва, Л.М. Никитина, Е.Б. Фомина, С.В. Никитин // Современный ученый. - 2022. - №2. С.184-190.

4. Креатин – что это такое и как его принимать [Электронный ресурс] // URL: <https://kultlab.ru/articles/sportivnoe-pitanie/vse-o-kreatine/> (дата обращения: 12.02.2023).

5.Хасс С.Дж., Коллинз М.А., Юнкос Д.Л. Тренировки с отягощениями с моногидратом креатина улучшают силу верхней части тела у пациентов с болезнью Паркинсона: рандомизированное исследование. 2007 г.: 107–115

6.Kerksick, C.M.; Wilborn, C.D.; Roberts, M.D.; Smith-Ryan, A.E.; Kleiner, S.M.; Jäger, R.; Collins, R.; Cooke, M.; Davis, J.N.; Galvan, E.; et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: Research & recommendations. *J. Int. Soc. Sports Nutr.* 2018

УДК 796.012.6:615.825.4

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Александр Андреевич Косач<sup>1</sup>, Олег Владимирович Илюшин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>godzdor228@gmail.com, <sup>2</sup>ilushin-oleg@mail.ru

**Аннотация.** В современном образе жизни людей остро стоит вопрос возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. По статистике, это является основной причиной смертности населения, поэтому важно заниматься профилактикой данной группы. В этой статье рассматривается суть сердечно-сосудистых патологий, факторов, влияющих на их развитие, а также способы их предотвращения.

**Ключевые слова.** Сердечно-сосудистые заболевания, лечебная физкультура, здоровье, физическая культура.

## PHYSICAL CULTURE AS A METHOD OF PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES

Alexander Andreevich Kosach, Oleg Vladimirovich Ilushin

FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

godzdor228@gmail.com, ilushin-oleg@mail.ru

**Annotation.** In the modern way of life of people, the issue of the occurrence of cardiovascular diseases is acute. According to statistics, this is the main cause of death in the population, so it is important to prevent this group. This article discusses the essence of cardiovascular pathologies, the factors influencing their development, as well as ways to prevent them.

**Keywords.** Cardiovascular diseases, physiotherapy exercises, health, physical culture

**Актуальность.** Сердечно-сосудистые заболевания — это общее название группы заболеваний сердца и кровеносных сосудов. К основным видам ССЗ относятся артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, цереброваскулярные заболевания, нарушения ритма и проводимости сердца, кардиомиопатия и другие [4, с.132]. В результате

нарушения работы сердца и состояния сосудов развиваются тахикардия и аритмия, также появляются такие симптомы как одышка, отеки, цианоз, боли в сердце и за грудиной. Вышеприведенные заболевания распространены в равной мере среди мужчин и женщин, но около 75% случаев приходится на страны с низким и средним уровнем дохода [6, с.345]. Без сомнений, это огромное число жертв, поэтому необходимо предупредить наступление болезни.

**Цель исследования.** Для того, чтобы не допустить возникновения сердечно-сосудистых заболеваний важно понимать какие факторы влияют на вероятность появления болезни. Из них ключевыми являются возраст, курение, артериальная гипертония, сахарный диабет 2 типа, наследственность, абдоминальное ожирение и хронические заболевания почек, а также употребление алкоголя. Если с первым фактором все довольно понятно, что шанс заболевания выше у мужчин возрастом более 40 лет, а у женщин - более 50 лет, то стоит уточнить, что курение, даже в небольшом количестве, может сыграть большую роль. Артериальная гипертония имеется у многих людей, но только 10% проходят лечение синдрома систолического артериального давления, что не скажешь о сахарном диабете, который заметно ухудшает качество жизни человека [1, с.217]. Большинство людей с этим заболеванием имеют избыточную массу тела, из чего можно сделать вывод, что одни факторы сердечно-сосудистых заболеваний могут повлиять на появление других.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Профилактика ССЗ в виде периодических занятий физической культурой поможет снизить вероятность их возникновения - мышечная деятельность особенно сильно влияет на процессы жизнедеятельности организма. Помимо влияния на сердечно-сосудистую систему физическая активность стимулирует нервные центры, что прямым образом влияет на работу внутренних органов [5, с.86]. Для улучшения состояния пациентов с диагностированными болезнями сердца используется комплекс методов лечения, при выявленной патологии это необходимо для предотвращения дальнейшего развития заболевания. Методы лечебной физкультуры эффективны и для здоровых людей, так как режим тренировок подбирается индивидуально.

Классифицировать физические упражнения для поддержки здоровья сердца и сосудов можно по нескольким принципам. Анатомический принцип помогает подобрать нагрузку на определенную группу мышц, по принципу самостоятельности упражнения могут быть активными или пассивными, а по физиологическому принципу выбираются

изометрические, изотонические или упражнения с сопротивлением. Первый вид предполагает систему статических упражнений, при которых прилагается максимальное усилие сопротивлению тренажера и минимизируется движение суставов, благодаря чему мышцы находятся в постоянном напряжении и не меняются в длине, в отличие от изотонических упражнений. Несмотря на то, что такой способ может помочь добиться больших успехов в росте мышц, изометрические упражнения не рекомендуются людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, так как они только повышают вероятность осложнений и даже могут спровоцировать инфаркт. Но и изотонические упражнения не сильно влияют на укрепление сердечно-сосудистой системы - не способствуют увеличению объема крови, жизненной емкости легких, не развивают выносливость. Классический пример изотонических нагрузок - тяжелая атлетика.

Напрашивается вопрос о том, как укрепить сердечно-сосудистую систему, и ответ на него находится в упражнениях аэробного типа. Связано это с тем, что при таких нагрузках улучшается транспортировка кислорода, увеличивается объем легких, сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечиваясь кровью, а также повышается содержание липопротеинов, что понижает шанс развития атеросклероза. Аэробные нагрузки — это физические упражнения с низкой интенсивностью, при которых основным источником поддержания мышечной деятельности выступает кислород. Примером аэробных нагрузок являются плавание, езда на велосипеде, ходьба, аэробика, танцы и, конечно же, бег. Помимо профилактики ССЗ такие упражнения помогут вывести токсины из организма, предотвратить развитие сахарного диабета, укрепить костную ткань и улучшить эмоциональное состояние [4, с.116].

Проблемы со здоровьем сердечно-сосудистой системы начинаются при отсутствии вышеприведенных видов нагрузок. При бездействии ухудшается питание мышц, уменьшается объем, они становятся слабыми и дряблыми. Данное состояние называется гипокинезией [2, с.418]. Проблема в том, что такая пассивность возрастает и среди молодого поколения, когда они находятся на пике своих физических возможностей, вследствие чего они чувствуют себя хорошо, не задумываясь о будущем. Необратимо, с возрастом их физическое состояние будет ухудшаться, а шанс развития различного рода болезней, в том числе и сердечно-сосудистых, напротив – увеличиваться [7, с.94]. Нельзя не согласиться и с тем, что болезни у физически активных людей протекают легче, это лишь подтверждает важность занятия спортом. Поэтому требуется правильно и

понятно доносить молодежи о том, что необходимо задумываться об их будущем физическом состоянии.

**Заключение.** Подводя итоги, занятия, как минимум, лечебной физкультурой оказывают отличную поддержку и профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. При их помощи возможно, если не исключить, то хотя бы отсрочить появление патологий данной группы. Полностью предотвратить, конечно, нельзя в силу того, что невозможно повлиять на такие факторы как возраст и наследственность. Однако, на другие факторы развития ССЗ можно повлиять путем ведения здорового образа жизни. А если же занятия спортом внести в свои привычки, то помимо предотвращения болезней улучшится и качество жизни, человек будет чувствовать себя счастливее.

### **Список литературы**

1.Болезни сердечно-сосудистой системы: клиника, диагностика и лечение: учеб. пособие / Д. И. Трухан, С. Н. Филимонов. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2016. — 319 с. — ISBN 978-5-299-00748-0.

2.Вахтангишвили, Р. Ш. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Артериальная гипертензия / Р.Ш. Вахтангишвили, В.В. Кржечковская. - М.: Феникс, 2006. - 512 с.

3.Ибрагимов, И.Ф. Изучение биомеханики движений звеньев тела в момент выполнения упражнения в рамках научного кружка / И.Ф. Ибрагимов, Ф.Ф. Сабирзянова, И.В. Воробьева, Л.М. Никитина, Е.Б. Фомина, С.В. Никитин // Современный ученый. - 2022. - №2. С.184-190.

4.Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: Учебный словарь-справочник / О.В. Козырева. - М.: Сов. спорт, 2010. - 280 с.

5.Мельников П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. – М. : КноРус, 2013. – 240 с.

6.Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

7.Сердечно-сосудистые заболевания. Справочник пациента / Константин Крулев.

**УДК 796.062:378.172**

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЕТЕНЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ВУЗЕ НА ПРИМЕРЕ КАЗАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Антон Сергеевич Кочура

ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

**Аннотация.** В статье рассмотрены организационно-педагогические условия вуза для формирования компетенции здоровьесбережения. Изучены уровень образования и профессиональной компетентности кадров, материальная база, учебно-методическое обеспечение физического воспитания в КГЭУ. Рассмотрено содержание и обеспечение каждого условия образовательной среды.

**Ключевые слова.** Образовательная среда вуза, организационно-педагогические условия, компетенция здоровьесбережения, студенты, физическое воспитание

## **ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE IMPLEMENTATION OF HEALTH-SAVING COMPETENCE IN HIGHER EDUCATION ON THE EXAMPLE OF KAZAN STATE ENERGY UNIVERSITY**

Anton Sergeevich Kochura

FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

[a.ka4@mail.ru](mailto:a.ka4@mail.ru)

**Annotation.** The article considers the organizational and pedagogical conditions of the University for the Formation of health-saving competence. The level of education and professional competence of personnel, material base, educational and methodological support of physical education in KSEU were studied. The content and provision of each condition of the educational environment are considered.

**Keywords.** Educational environment of the university, organizational and pedagogical conditions, competence of health care, students, physical education

**Актуальность.** Здоровьесберегающая инфраструктура вуза должна обеспечивать выполнение следующих требований:

- достаточная материально-техническая база учебного процесса по физической культуре и спорту;
- содержание зданий и помещений вуза в соответствии с гигиеническими требованиями;
- наличие и необходимое оснащение медицинского кабинета;
- необходимое количество квалифицированных преподавателей;
- учебно-методическое обеспечение программ физического воспитания;
- использование различных здоровьесберегающих технологий.

Образовательная среда вуза и современные подходы к обеспечению условий физического воспитания должны способствовать формированию у студентов потребности в здоровом образе жизни, занятиям спортом, определении и применении индивидуальных комплексов занятий с учетом особенностей организма.

**Цель исследования:** оценить организационно-педагогические условия физического воспитания в Казанском государственном энергетическом университете.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Создание здоровьесберегающего образовательного пространства с целью обеспечения максимально комфортных условий для занятий студентов и преподавателей является важной задачей деятельности учебного заведения.

Для формирования компетенции здоровьесбережения необходимы организационно-педагогические условия:

- обеспеченность образовательного учреждения методическими материалами,
- подготовка или переподготовка кадров,
- наличие материально-технической базы.

Оценка состояния организационно-педагогических условий формирования здоровьесберегающей компетенции в КГЭУ показала следующие положительные результаты:

- достаточный уровень образования и профессиональной компетентности кадров. Преподаватели кафедры физического воспитания имеют соответствующее профессиональное образование, а также систематически проходят курсы повышения квалификации, в том числе по программе "Адаптивная физическая культура: содержание и методы физического воспитания учащихся с ОВЗ по ФГОС", "Образовательные и информационные технологии в физической культуре", "Организация спортивно-массовой работы в студенческом спортивном клубе", "Организация обучения и комплексного сопровождения обучающихся с ОВЗ в условиях инклюзивного образования в соответствии с требованиями ФГОС", "Организация и технология инклюзивного образования лиц с ОВЗ и инвалидов" и другие. Преподаватели кафедры, кроме проведения обязательных учебных занятий, организуют спортивно-тренировочные занятия по 30 видам спорта во внеучебное время, а также Спартакиады и соревнования. Высокий профессиональный уровень преподавателей физической культуры в КГЭУ характеризуют также достижения команд и студентов КГЭУ в соревнованиях всероссийского, республиканского, городского, межвузовского уровней;

- достаточная материальная база, оснащенная оборудованием и инвентарем в полном объеме по всем разделам учебных программ "Физическая культура" и "Элективные курсы по физической культуре" и соответствующая гигиеническим требованиям. Университет располагает

игровыми спортивными залами для занятий гимнастикой, волейболом, баскетболом, мини-футболом, тренажерным, бойцовским и гимнастическим залами, полосой препятствий для приема норм ГТО. Спортивные помещения оборудованы современным спортивным оборудованием и инвентарем.

Для активных физических занятий организован спортивный клуб, в котором работает 25 секций. Отдельно от спортивного клуба КГЭУ функционирует студенческий спортивный клуб (ССК) "Энерго". В летний период действует спортивно-оздоровительный лагерь "Шеланга", режим дня которого включает в себя, кроме приёмов пищи, занятия аэробикой, спортивными играми, туристические походы, плавание [4].

В Энергоуниверситете созданы условия и для спортивно-массовой работы. Ежегодно проводится внутривузовская Спартакиада по 8 видам спорта, Спартакиада общежитий по 9 видам спорта, массовые спортивные праздники (лыжный спортивный праздник «Кубок ректора», «Встретимся на катке!», спортивный праздник в бассейне Молодежного центра «Ак Барс», «Единый спортивный день в вузе», традиционная легкоатлетическая эстафета и массовый кросс в честь Дня Победы и др. [2, с.15];

- учебно-методическое обеспечение образовательного процесса. Для качественной организации физического воспитания в университете подготовлены методические комплексы по программам физической культуры и элективным курсам по физической культуре и спорту.

Кроме того в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности разработано методическое обеспечение по программе "Оздоровительная физическая подготовка", включающая частные методики адаптивной физической культуры, лечебной физической культуры, различные виды ходьбы, комплексы упражнений для занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, ознакомление и обучение комплексам ЛФК при различных заболеваниях (внутренних органов, поражениях опорно-двигательного аппарата, заболевания хсердечно-сосудистой системы), обучение правильному ведению дневника самоконтроля и освоение практических навыков самоконтроля, изучение дыхательных упражнений динамического и статического характера (дыхательных упражнений из системы йога, дыхательной гимнастики Стрельниковой).

Такой комплексный подход к созданию здоровьесберегающей инфраструктуры в КГЭУ формирует поведенческий компонент здорового образа жизни студентов, основанного на умении выстраивать индивидуальную программу здорового образа жизни и планомерно

реализовывать ее в сфере физической культуры и спорта [5, с.377]. Образовательной средой созданы условия для формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, культуры здорового питания и трезвости.

**Заключение.** Таким образом, в КГЭУ создана система здоровьесберегающей образовательной среды. Университет ориентирован на достижение реальных результатов в развитии навыков здорового образа жизни у будущих специалистов. Результаты оценки современного содержательно-технологического обеспечения физического воспитания в университете позволяют сделать вывод, что физическая культура является не просто дисциплиной учебного процесса, но и важнейшим компонентом общей культуры будущих специалистов в интересах их личностного и профессионального развития.

### Список литературы

1. Васенков Н. В. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи / Н. В. Васенков, Ф. Ф. Сабирзянова, О. П. Мартянов // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии : Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 24–25 марта 2022 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2022. – С. 10-13. – EDN NEEWLB.
2. Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш., Васенкова Е.Н. Здоровьесберегающие средства в жизни студентов // Вопросы педагогики. – 2019. – № 1. – С. 14-17
3. Ибрагимов, И.Ф Особенности преподавания дисциплин "физическая культура и спорт" и "физическая культура и спорт" (элективные дисциплины)" в современных реалиях образования в вузе / И.Ф. Ибрагимов, Р.Р. Салахияев, Т.С. Власова, Н.М. Закирова, И.Н. Сырова / Современные проблемы науки и образования. - 2021. № 3. - С. 53.
4. Жукова И. В., Васенков Н. В. Особенности организации оздоровительной физической культуры в условиях загородной базы // Вестник КГЭУ. 2017. №4 (36)[Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-organizatsii-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kultury-v-usloviyah-zagorodnoy-bazy> (дата обращения: 18.02.2023).
5. Хайруллин, И. Т. Формирование здоровьесберегающей компетенции у студентов энергетического вуза / И. Т. Хайруллин, И. В. Жукова // Заметки ученого. – 2020. – № 9. – С. 376-380. – EDN IJGBZM.

УДК 796.08

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УМСТВЕННУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Дмитрий Витальевич Краснов<sup>1</sup>, Альберт Багъзанурович Хабибуллин<sup>2</sup>

**Аннотация.** Данное исследование направлено на изучение взаимосвязи между физической культурой и умственной деятельностью у студентов. Известно, что регулярная физическая активность имеет различные преимущества для организма, в том числе улучшение сердечно-сосудистого здоровья, снижение риска хронических заболеваний и поддержание здорового веса тела. Однако, преимущества физической активности распространяются не только на физическое здоровье, но также могут оказывать положительное воздействие на психическое здоровье и когнитивную функцию. Цель данного исследования - проанализировать взаимосвязь между физической культурой и умственной деятельностью у студентов, рассмотрев существующую литературу по данной теме.

**Ключевые слова.** Умственная деятельность, физическая культура, здоровье, активность.

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON MENTAL AND PHYSICAL ACTIVITY

Dmitry Vitalievich Krasnov<sup>1</sup>, Albert Bagzanurovich Khabibullin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>dmitrijk2131@gmail.com, <sup>2</sup>Khabibullin-1972@mail.ru

**Annotation.** This study is aimed at studying the relationship between physical culture and mental activity in students. It is known that regular physical activity has various benefits for the body, including improving cardiovascular health, reducing the risk of chronic diseases and maintaining a healthy body weight. However, the benefits of physical activity extend not only to physical health, but can also have positive effects on mental health and cognitive function. The purpose of this study is to analyze the relationship between physical culture and mental activity in students by reviewing the existing literature on this topic.

**Keywords.** Mental activity, physical culture, health, activity.

**Актуальность.** Актуальность научной статьи заключается в важности понимания взаимосвязи между физической активностью и психическим здоровьем, особенно среди студентов. В этой статье рассматривается важный вопрос в области спортивной науки и психического здоровья, поскольку в ней подчеркивается потенциальная польза физической активности для умственной работоспособности и общего благополучия [3, с. 42-47].

**Цель исследования.** Цель данного исследования - изучить взаимосвязь между физической культурой и умственной деятельностью у студентов. Известно, что регулярные занятия спортом имеют множество физических преимуществ, в том числе снижение риска хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Однако, преимущества физической активности не

ограничиваются только физическим здоровьем, а также могут оказывать положительное влияние на психическое здоровье и когнитивную функцию. Физическая культура является системой, цель которой - продвижение физического и психического здоровья [1, с. 203-207].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физическая активность положительно влияет на умственную деятельность с помощью различных механизмов. Одним из основных способов является высвобождение различных нейромедиаторов и гормонов, таких как эндорфины и дофамин, которые могут улучшить настроение и уменьшить стресс и тревогу. Физическая активность также увеличивает приток крови к мозгу, что может улучшить когнитивные функции, память и внимание [2, с. 122-124].

Регулярная физическая активность была связана с улучшением успеваемости и когнитивных способностей, включая навыки решения проблем, креативность и скорость мыслительной обработки. Исследования также показали, что физическая активность может оказывать положительное влияние на психическое здоровье, включая уменьшение симптомов депрессии и тревоги.

Кроме того, физическая активность также может улучшить качество сна, что имеет решающее значение для психического здоровья и когнитивных функций. Сон играет решающую роль в укреплении памяти, а физическая активность, как было показано, улучшает качество и продолжительность сна [4].

Физическая активность оказывает множество благотворных воздействий на физическое состояние человека. Вот некоторые из ключевых способов воздействия физической активности на организм:

- Здоровье сердечно-сосудистой системы: Регулярная физическая активность укрепляет сердце и кровеносные сосуды, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний.

- Мышечная сила и выносливость: Физическая активность помогает наращивать и поддерживать крепкие мышцы, кости и суставы. Это также улучшает гибкость и равновесие, снижая риск падений и травм.

- Масса тела и состав: Физическая активность может помочь поддерживать здоровый вес тела за счет сжигания калорий и ускорения обмена веществ. Это также может улучшить состав тела за счет уменьшения жировых отложений и увеличения мышечной массы.

- Иммунная функция: Было доказано, что физическая активность улучшает иммунную функцию, снижая риск хронических заболеваний и инфекций.

•Дыхательная функция: Физическая активность укрепляет дыхательные мышцы, улучшая функцию легких и увеличивая поглощение кислорода.

•Психическое здоровье: Как обсуждалось в предыдущем вопросе, физическая активность имеет множество преимуществ для психического здоровья и может помочь снизить риск депрессии и тревоги [6].

В целом, физическая активность играет решающую роль в поддержании и улучшении физического состояния человека. Это важнейший компонент здорового образа жизни. Регулярная физическая активность рекомендуется людям всех возрастов и уровней физической подготовки.

**Заключение.** Текущее исследование представляет доказательства того, что физическая культура оказывает положительное влияние на умственную активность студентов. Поэтому крайне важно пропагандировать физическую культуру в школах и университетах для укрепления физического и психического здоровья учащихся [5, с. 17-19].

### Список литературы

1.Бочкарева С.И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического Университета им. Г.В. Плеханова. – 2017. – №4(94). – С. 42– 47.

2.Горобий А.Ю., Третьяков А.А. Особенности использования физических упражнений для повышения умственной работоспособности и снижения нервно-эмоционального напряжения студентов в процессе образовательной деятельности // БЕРЕГИНЯ.777.СОВА, 2012. – С. 122.

3.Ермакова Е.Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность человека и их взаимосвязь // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2019. – С. 203-207.

4.Ибрагимов, И.Ф.Исторические аспекты развития адаптивной физической культуры для лиц с умственной отсталостью / И.Ф. Ибрагимов, Д.Е. Воронин, Р.Р. Колясов, Э.Ш. Миннибаев, З.Ф. Курмаев // Международный научно - исследовательский журнал «Современный ученый». - №4.- 2021. С. 13-17.

5.Кутергин Н.Б. Формирование у студентов высших учебных заведений мотивации к занятиям физической культурой и спортом / Н.Б. Куртегин, А.П. Коруковец// Тенденции развития науки и образования, 2020 №59-4. 17-19с.

6.Российский государственный институт физической культуры, спорта, молодежи и туризма [Электронный ресурс] // URL: <https://www.sportedu.ru> (дата обращения: 12.02.2023) (дата обращения: 17.02.2023).

УДК 796.01

## ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Ильдар Фаисович Ибрагимов<sup>1,2,3</sup>, Иван Николаевич Лесниченко<sup>1</sup>, Али Ахмед Асем Хассан<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Казанский государственный энергетический университет;

<sup>2</sup> Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России;

<sup>3</sup> Казанский государственный медицинский университет,  
г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>lesnichenkoivan@yandex.ru, <sup>2</sup>ibraildar@yandex.ru, <sup>3</sup>amaabaakha@gmail.com

**Аннотация.** Регулярная физическая активность - одна из самых важных вещей, которые вы можете сделать для своего здоровья. Физическая активность может улучшить здоровье вашего мозга, помочь контролировать вес, снизить риск заболеваний, укрепить кости и мышцы и улучшить вашу способность выполнять повседневные действия.

Взрослые, которые меньше сидят и занимаются любой физической активностью от умеренной до интенсивной, получают некоторую пользу для здоровья. Лишь немногие варианты образа жизни оказывают такое же большое влияние на ваше здоровье, как физическая активность.

**Ключевые слова.** Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

## BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY

Ivan Nikolaevich Lesnichenko<sup>1</sup>, Ildar Faisovich Ibragimov<sup>1,2,3</sup>, Ali Ahmed Asem Hassan<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kazan State Power Engineering University;

<sup>2</sup>Kazan Institute (branch) "All-Russian State University of Justice" of the RPA of the Ministry of Justice of Russia;

<sup>3</sup> Kazan State Medical University  
Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>lesnichenkoivan@yandex.ru, <sup>2</sup>ibraildar@yandex.ru, <sup>3</sup>amaabaakha@gmail.com

**Annotation.** Regular physical activity is one of the most important things you can do for your health. Physical activity can improve your brain health, help control weight, reduce disease risk, strengthen bones and muscles, and improve your ability to perform daily activities. Adults who sit less and engage in any moderate to vigorous physical activity experience some health benefits. Few lifestyle choices have as big an impact on your health as physical activity.

**Keywords.** Physical culture, sport, healthy lifestyle.

**Актуальность.** Регулярная физическая активность помогает предотвращать и лечить неинфекционные заболевания, такие как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Это также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать здоровый вес тела и может

улучшить психическое здоровье, качество жизни и самочувствие. Поэтому изучение преимуществ физической активности и популяризация физической активности среди людей разных возрастов является одной из востребованных тем на сегодняшний день.

**Цель исследования.** Определение преимуществ занятия физической активности является целью данной работы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Неоспоримые преимущества. Некоторые преимущества физической активности для здоровья мозга проявляются сразу после сеанса умеренной или интенсивной физической активности. Преимущества включают улучшение мышления или познания у детей в возрасте от 6 до 13 лет и снижение кратковременного чувства тревоги у взрослых. Регулярная физическая активность может помочь сохранить ваши навыки мышления, обучения и суждения с возрастом. Это также может снизить риск депрессии и беспокойства и помочь вам лучше спать. [1]

**Контроль веса.** Большое значение в управлении весом имеют как режим питания, так и режим физической активности. Вес набирается, когда вы во время еды и питья потребляете больше калорий, чем то количество калорий, которое вы сжигаете, включая те, которые сжигаются во время физической активности.

**Поддерживайте свой вес:** уделяйте до 150 минут в неделю умеренной физической активности, которая может включать танцы или работу во дворе.

Люди сильно различаются в том, сколько физической активности им нужно для контроля веса. Поэтому, есть вероятность, что вам потребуется быть еще более активным, чем другим, чтобы достичь или поддерживать здоровый вес.

**Чтобы сбросить вес и сохранить его:** вам потребуется большая физическая активность, если вы также не измените, свой режим питания и не уменьшите количество калорий, которые вы едите и пьете. Достижение и поддержание здорового веса требует как регулярной физической активности, так и здорового питания.

**Улучшение работы мозга.** По данным Американского совета по физическим упражнениям, физическая активность влияет на мозг через стимуляцию нейротрансмиттеров, таких как серотонин, дофамин и эндорфины. Следовательно, люди, которые занимаются спортом, как правило, менее подвержены стрессу и беспокойству и имеют более счастливое мировоззрение. Кроме того, симптомы депрессии можно облегчить с помощью регулярных упражнений. Польза для мозга также

проявляется в улучшении когнитивных функций, поскольку физические упражнения помогают улучшить мышление и обучение. По данным Гарвардской медицинской школы, возникновение и развитие определенных когнитивных нарушений, таких как деменция, может быть уменьшено с помощью выполнения физических упражнений.

Уменьшите риск для вашего здоровья. Сердечно-сосудистые заболевания. Болезни сердца и инсульт являются двумя ведущими причинами смерти в мире. Уделяя умеренной физической активности не менее 150 минут в неделю, вы можете снизить риск развития этих заболеваний. Вы можете еще больше снизить свой риск, увеличив физическую активность. Регулярная физическая активность также может снизить кровяное давление и улучшить уровень холестерина.

Диабет 2 типа и метаболический синдром. Регулярная физическая активность может снизить риск развития диабета 2 типа и метаболического синдрома. Метаболический синдром — это некоторая комбинация слишком большого количества жира вокруг талии, высокого кровяного давления, низкого уровня холестерина липопротеидов высокой плотности (ЛПВП), высокого уровня триглицеридов или высокого уровня сахара в крови. [2]

Некоторые виды рака. Физическая активность снижает риск развития нескольких распространенных видов рака. Взрослые, которые участвуют в большем количестве физической активности, снижают риск развития рака:

- Мочевого пузыря
- Груды
- Толстой кишки (проксимальной и дистальной)
- Эндометрии
- Пищевода (аденокарцинома)
- Почки
- Легких
- Желудка (аденокарцинома кардии и некардии)

Если вы перенесли рак, регулярная физическая активность не только поможет улучшить качество вашего здоровья, но и поможет восстановить ваше физическое состояние после болезни, а также улучшит вашу физическую форму.

Укрепляйте свои кости и мышцы. С возрастом важно защищать свои кости, суставы и мышцы – они поддерживают ваше тело и помогают вам двигаться. Поддержание здоровья костей, суставов и мышц может помочь вам выполнять повседневную деятельность и быть физически активным.

[4]

Упражнения для укрепления мышц, такие как поднятие тяжестей, могут помочь вам увеличить или сохранить мышечную массу и силу. Это важно для пожилых людей, у которых с возрастом снижается мышечная масса и мышечная сила. Медленное увеличение веса и количества повторений, которые вы выполняете в рамках упражнений по укреплению мышц, даст вам еще больше преимуществ, независимо от вашего возраста.

Улучшите свою способность выполнять повседневные действия и предотвращайте падения с высоты. Повседневные занятия включают в себя подъем по лестнице, поход за продуктами или игры с внуками. Неспособность выполнять повседневные действия называется функциональным ограничением. Физически активные люди среднего или пожилого возраста имеют более низкий риск функциональных ограничений, чем люди, которые неактивны.

Для пожилых людей разнообразная физическая активность улучшает физические функции и снижает риск падений или травм в результате падения. Включайте физические упражнения, такие как аэробика, укрепление мышц и тренировка баланса. Многокомпонентная физическая активность может выполняться дома или в общественных местах в рамках структурированной программы.

Перелом шейки бедра - серьезное заболевание, которое может возникнуть в результате падения. Перелом бедра имеет негативные последствия, меняющие жизнь, особенно если вы пожилой человек. Физически активные люди имеют более низкий риск перелома шейки бедра, чем неактивные люди. [5]

Увеличьте свои шансы прожить дольше. По оценкам, 110 000 смертей в год можно было бы предотвратить, если бы взрослые люди в возрасте 40 лет и старше немного увеличили свою физическую активность от умеренной до интенсивной. Даже 10 минут в день будут иметь значение.

Выполнение большего количества шагов в день также помогает снизить риск преждевременной смерти от всех причин. Для взрослых моложе 60 лет риск преждевременной смерти выровнялся примерно на 8000-10 000 шагов в день. Для взрослых в возрасте 60 лет и старше риск преждевременной смерти выровнялся примерно на 6 000-8 000 шагов в день [2].

**Заключение.** Совокупная польза от физической активности приводит к самому важному выводу из всех: более долгая жизнь. По данным CDC, люди, которые занимаются физической активностью по семь часов в неделю, снижают шансы преждевременной смерти на 40

процентов. Тем не менее, семь часов в неделю не являются обязательным условием для долгой жизни, поскольку занятия спортом не менее 30 минут в день также могут снизить вероятность преждевременной смерти. Любое количество выполняемых упражнений может улучшить продолжительность и качество вашей жизни.

### Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Просвещение - №2. – 2019 - с. 119
2. Васильев Г.В. Значение общей физической подготовки для спортсмена / Педагогика - №3. – 2020 – с. 35 – 37
3. Ибрагимов, И.Ф Особенности преподавания дисциплин "физическая культура и спорт" и "физическая культура и спорт" (элективные дисциплины)" в современных реалиях образования в вузе / И.Ф. Ибрагимов, Р.Р. Салахияев, Т.С. Власова, Н.М. Закирова, И.Н. Сырова / Современные проблемы науки и образования. - 2021. № 3. - С.
4. Куралёва О.О. Развитие силы и мышц / Проблемы педагогики – № 3. - 2020 – с. 47-49.
5. Шишина Е.В. Лечебная физическая культура / Физкультура и спорт - №2. – 2015 – с.238

УДК 796.01

## СТЕРОИДЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ: ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Ильдар Фаисович Ибрагимов<sup>1,2,3</sup>, Иван Николаевич Лесниченко<sup>1</sup>, Селварадж Ленин Прабакаран Валентин<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Казанский государственный энергетический университет;

<sup>2</sup>Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России;

<sup>3</sup>Казанский государственный медицинский университет,  
г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>lesnichenkoivan@yandex.ru, <sup>2</sup>ibraildar@yandex.ru, <sup>3</sup>valentinerichie555@gmail.com

**Аннотация.** Стероиды кажутся чудодейственными лекарствами. Это синтетические соединения, которые имитируют естественные гормоны, вырабатываемые нашими надпочечниками. Они уменьшают воспаление и активизируют нашу нервную систему, а также подавляют иммунную систему у людей, страдающих СПИДом и раком. Но в основном люди ассоциируют использование стероидов со спортсменами и культуристами. Большинство потребителей стероидов принимают стероиды либо для повышения своих спортивных результатов, либо для улучшения внешнего вида. Это категория стероидов, которые укрепляют ваши мышцы и усиливают синтез белка.

**Ключевые слова.** Стероиды, польза для здоровья, спорт, физическая активность.

# PERFORMANCE INCREASING STEROIDS: ADVANTAGES AND DISADVANTAGES

Ivan Nikolaevich Lesnichenko<sup>1</sup>, Ildar Faisovich Ibragimov<sup>1,2,3</sup>, Selvaraj Lenin Prabakaran  
Valentin<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kazan State Power Engineering University;

<sup>2</sup>Kazan Institute (branch) "All-Russian State University of Justice" of the RPA of the Ministry  
of Justice of Russia;

<sup>3</sup> Kazan State Medical University  
Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>lesnichenkoivan@yandex.ru, <sup>2</sup>ibraildar@yandex.ru, <sup>3</sup>valentinerichie555@gmail.com

**Annotation.** Steroids seem like miracle cures. These are synthetic compounds that mimic the natural hormones produced by our adrenal glands. They reduce inflammation and activate our nervous system, as well as suppress the immune system in people with AIDS and cancer. But mostly people associate steroid use with athletes and bodybuilders. Most steroid users take steroids either to enhance their athletic performance or to enhance their appearance. This is a category of steroids that strengthen your muscles and increase protein synthesis.

**Keywords.** Steroids, health benefits, sports, physical activity.

**Актуальность.** В этой статье мы рассмотрим различные типы стероидов, их важность, преимущества, использование, стероиды, повышающие производительность, побочные эффекты, опасности и зависимость.

**Цель исследования.** Определение преимуществ и недостатков употребления стероидов является целью данной работы.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Что такое стероиды? Стероиды — это искусственная версия гормонов, которые естественным образом вырабатываются организмом. Организм обычно вырабатывает эти гормоны для поддержки таких функций, как стимулирование роста и развития и борьба со стрессом. Стероиды разработаны для имитации этих гормонов, чтобы уменьшить воспаление.

Стероиды содержатся в растениях, животных и грибах. Биосинтез стероидов — это анаболический путь (который использует энергию для синтеза больших молекул) и получения стероидов из простых предшественников.

Стероиды либо поддерживают целостность мембран клетки, либо регулируют ее функцию. В природе встречается несколько типов стероидов:

- Половые стероиды, такие как тестостерон, эстроген и прогестерон
- Кортикостероиды, в том числе глюкокортикоиды, такие как кортизол и минералокортикоиды, такие как альдостерон
- Секостероиды
- Нейростероиды
- Стероиды, широко известные как стероидный спирт

Как работают стероиды? Стероиды действуют, уменьшая воспаление и подавляя активность иммунной системы.

Воспаление — это процесс, при котором белые кровяные тельца и химические вещества защищают организм от чужеродных организмов, таких как бактерии и вирусы. Они также защищают от инфекции. При некоторых заболеваниях эта система защиты становится сверхактивной и функционирует неправильно. Они начинают действовать против собственных тканей организма и приводят к повреждению тканей. Это может вызвать воспаление [1].

Стероиды уменьшают выработку химического вещества, вызывающего воспаление, тем самым уменьшая повреждение тканей. Это также снижает активность иммунной системы, сводя к минимуму работу иммунной системы.

Стероиды эффективны при лечении некоторых заболеваний, при которых нарушается работа защитной системы организма. Это также может привести к повреждению тканей.

Они используются в основном для лечения определенных воспалительных состояний.

Глюкокортикоиды являются наиболее эффективным противовоспалительным препаратом, который доступен для лечения нескольких хронических и воспалительных заболеваний, астмы, системного васкулита (воспаления кровеносных сосудов) и миозита (воспаления мышц).

Они также могут выборочно использоваться для лечения воспалительных состояний, таких как ревматоидный артрит, волчанка или подагра [5].

Они также лечат многие иммунные заболевания. Несколько состояний, которые приводят к потере мышечной массы, включают хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ), СПИД, рак, заболевания почек и печени. Анаболически-андрогенные стероиды эффективны для некоторых из них, чтобы помочь сохранить мышечную массу.

Поскольку потеря мышечной массы напрямую связана со смертностью, ее предотвращение может улучшить терапевтические результаты и тем самым продлить продолжительность жизни.

Улучшают скорость и силу у спортсменов. Поскольку безжалостная конкуренция затуманивает область спорта, спортсмены постоянно ищут способы, которые позволят им получить преимущество над другими конкурентами. Правильное питание и усиленные силовые упражнения имеют большое значение в этом отношении, некоторые из них делают шаг вперед, используя препараты, повышающие производительность (PEDs). AAS является одним из основных PED, которые они используют. Было доказано, что они увеличивают мышечную массу, что напрямую влияет на скорость и мощность. Те, кто использует AAS, испытывают увеличение силы от 5 до 20 процентов и увеличение веса от 4,5 фунтов до 11 фунтов.

Увеличивает мышечную ткань за счет усиленного синтеза белка. Анаболические стероиды, также известные как анаболически-андрогенные стероиды (AAS), являются синтетическими производными тестостерона. Они способствуют росту мышц, что является анаболическим эффектом этого стероида, и типичным мужским характеристикам полового созревания, которое является андрогенным эффектом. По назначению врачей они являются вариантом для пациентов, у которых вырабатывается аномально низкий уровень тестостерона или которые страдают от истощающих организм заболеваний, таких как рак или СПИД. При использовании спортсменами единственной целью является ускорение естественного процесса наращивания мышечной массы в организме [3].

Тяжелоатлеты поднимают тяжести тяжелее, чем мы, люди, привыкли, это приводит к крошечным микроразрывам в мышечных волокнах. Естественный процесс восстановления организма восстанавливает этот разрыв, а затем компенсирует его путем добавления более крупных клеток для построения более прочного волокна, которое называется мышечной гипертрофией. Со временем этот повторяющийся процесс разрушения и восстановления приведет к росту мышц.

Натуральный тестостерон является основным веществом организма для этого процесса, но анаболические стероиды могут служить дополнением.

После приема AAS проходит через кровоток в мышечную ткань. Он принимается мышечными клетками в месте, называемом рецептором андрогена. После доставки в мышечную клетку стероид может взаимодействовать с ДНК клетки и стимулировать процесс синтеза белка, который способствует росту клеток.

Улучшает мышечную выносливость. Мышцы, которые прикреплены к костям, известны как скелетные мышцы. Они состоят из двух основных типов клетчатки - “быстрой”, которая сжигает сахар для получения энергии, и “медленной”, которая предпочитает сжигать жир.

Тела спринтеров и бодибилдеров имеют множество более объемных быстро сокращающихся разновидностей и могут сокращаться быстрее и сильнее. Это обеспечивает им короткий всплеск силы и скорости. Медленно сокращающиеся мышцы более устойчивы к усталости, и они могут продолжать работать часами. Они есть у альпинистов и марафонцев [2].

Тренировка на выносливость запускает кнопку и запускает генетические изменения, которые преобразуют волокна с быстрым сокращением в волокна с медленным сокращением. Это улучшает выносливость мышц. Стероиды воспроизводят эффекты упражнений по тем же генетическим путям и перепрограммируют мышцы, тем самым повышая выносливость [4].

**Заключение.** Стероиды являются синтетическим аналогом естественных гормонов, которые вырабатываются организмом. Кортикостероиды, разновидность стероидов, которые используются для лечения заболеваний.

Анаболические стероиды — это вид стероидов, который воспроизводит человеческий половой гормон, подобный тестостерону и эстрогену, и часто используется для наращивания мышц и усиления синтеза белка у людей, страдающих от истощающих мышечных заболеваний, таких как рак и СПИД.

В наши дни стероидами часто злоупотребляют, чтобы изменить внешний вид. Использование анаболических стероидов является очень серьезным решением и должно приниматься в соответствии с рекомендациями врача, при использовании стероида для определенной цели в течение короткого времени может принести пользу.

### **Список литературы**

1. Буланов Ю. А. Анаболические средства / Просвещение - №2. – 2015 - с. 43
2. Ибрагимов, И.Ф. Изучение биомеханики движений звеньев тела в момент выполнения упражнения в рамках научного кружка//И.Ф. Ибрагимов, Ф.Ф.Сабирзянова, И.В.Воробьева, Л.М.Никитина, Е.Б.Фомина, С.В.Никитин, //Современный ученый. - 2022. - №2. С.184-190.
3. Куралёва О.О. Развитие силы и мышц / Проблемы педагогики – № 3. - 2020 – с. 132
4. Любер А. А. Фармакология силы и красоты / Физкультура и спорт - №2. – 2015 – с.55

УДК 796.012.1:615.825

## ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ COVID-19

Сергей Вячеславович Левончук

ФГАОУ ВО РНИМУ им.Н.И.Пирогова МЗ РФ, г. Москва, Россия

levonchuk1111@yandex.ru

**Аннотация.** Разработана методика физической реабилитации пациентов после перенесенного COVID-19, включающая дыхательную и физическую гимнастику, курсом 2 месяца. В течении проводимого реабилитационного курса отмечалась удовлетворительная переносимость физической нагрузки, не приводящая к развитию одышки. После курса реабилитации отмечено снижение выраженности одышки, улучшение эмоционального состояния, улучшение когнитивных функций, снижение выраженности тревоги и депрессии, повышение толерантности к физическим нагрузкам.

**Ключевые слова.** COVID-19, постковидный синдром, дыхательная и физическая реабилитация.

## TECHNOLOGY FOR BUILDING TRAINING IN THE REHABILITATION OF COVID-19 PATIENTS

Sergey Vyacheslavovich Levonchuk

Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia

levonchuk1111@yandex.ru

**Annotation.** A method of physical rehabilitation of patients after COVID-19 has been developed, including respiratory and physical gymnastics, with a course of 2 months. During the rehabilitation course, satisfactory exercise tolerance was noted, which did not lead to the development of shortness of breath. After the rehabilitation course, there was a decrease in the severity of shortness of breath, an improvement in emotional state, an improvement in cognitive functions, a decrease in the severity of anxiety and depression, an increase in tolerance to physical exertion.

**Keywords.** COVID-19, postcovid syndrome, respiratory and physical rehabilitation.

**Актуальность.** После перенесенных инфекционных заболеваний, в том числе таких как грипп и острые респираторные вирусные инфекции, часто присутствуют остаточные проявления в виде астенического синдрома. Этот период получил название реконвалесценции [3]. После COVID-19 у пациентов также сохраняются различные жалобы, такие как

потеря обоняния, снижение памяти, чувство слабости и усталости и др. Могут быть и более тяжелые симптомы со стороны нервной, сердечно-сосудистой систем, поражение печени и суставов и др. [5]. В медицине эти проявления получили название постковидный синдром. В постковидном синдроме наиболее распространенные жалобы на кашель и одышку, связанные с предшествующим поражением легких и бронхов [7]. Наиболее часто дыхательная недостаточность присутствует среди пожилых пациентов с хроническими заболеваниями [6]. Этой группе населения показана вакцинопрофилактика для предупреждения тяжелых форм COVID-19 [4]. Для восстановления в постковидном периоде применяют реабилитационные программы, включающие медикаментозные и немедикаментозные методы [1].

**Цель исследования:** оценить эффективность разработанной методики физической реабилитации пациентов после перенесенного COVID-19.

Была разработана методика физической реабилитации, включавшая последовательный комплекс физических упражнений с постепенным переходом от щадящего режима до более продолжительной нагрузки. В группу наблюдения были включены пациенты, перенесшие COVID-19 с поражением лёгочной ткани 50% и более (КТ2-КТ4) и сатурацией менее 94%. На момент включения в исследование у пациентов сохранялись явления астении и дыхательной недостаточности.

Все физические упражнения проводились в исходном положении «лежа на спине» и выполнялись в медленном темпе. Комплекс включал 3 упражнения дыхательной гимнастики, 5 упражнений для суставов рук и ног. Пациентам были рекомендованы прогулки с умеренной ходьбой и с постепенным увеличением дистанции до 3 км. Продолжительность курса составила 2 месяца с очными занятиями 1 раз в неделю. На занятиях инструктор оценивалась правильность выполнения упражнений, при необходимости их корректировал, а так же определял динамику увеличения нагрузки. После окончания курса реабилитации пациентам было рекомендовано придерживаться здорового образа жизни, отказаться от вредных привычек, организовать рациональное полноценное питания, нормализовать режим сна и бодрствования, поддерживать физическую активность и продолжать выполнение упражнений реабилитационной программы самостоятельно [8].

**Результаты исследования.** В течение занятий по физической реабилитации у пациентов отмечалась удовлетворительная переносимость физической нагрузки, не приводящая к развитию одышки, а также к

другим клиническим проявлениям. Эффективность реабилитационного курса оценивалась по результатам анкетирования на качество жизни и выраженность когнитивных нарушений, показателям сатурации кислорода и с применением теста 6-минутной ходьбы. Пациенты после курса физической реабилитации отметили снижение выраженности одышки и улучшение эмоционального состояния. По данным проведенного тестирования у пациентов отмечено улучшение когнитивных функций (тест кратковременной памяти на слова), снижение выраженности тревоги и депрессии по шкале HADS [2]. Улучшились показатели сатурации кислорода – у всех пациентов сатурация стала выше 98%. По тесту 6-минутной ходьбы отмечено улучшение толерантности к физическим нагрузкам.

**Заключение.** Проведенное исследование показало эффективность и безопасность разработанного курса реабилитации на основе дыхательной и физической гимнастики.

### **Список литературы**

1. Орлова Н.В., Гололобова Т.В., Суранова Т.Г. Организация медицинской реабилитации пациентов с COVID-19 в постгоспитальном периоде (Обзор литературы) / Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - 2021. - Т. 29. - № S1. - С. 598-602.
2. Орлова Н.В., Старокожева А.Я., Тимошенко А.В. Психоэмоциональный стресс в обзоре рекомендаций ESC / ESH 2018 года по лечению артериальной гипертензии и результатов клинических исследований / Медицинский алфавит. - 2019. - Т. 2. - № 30 (405). - С. 44-47.
3. Орлова Н.В., Суранова Т.Г. Современные подходы к лечению и профилактике острых респираторных вирусных инфекций / Медицинский алфавит. - 2018. - Т. 2. - № 21 (358). - С. 29-34.
4. Орлова Н.В., Федулаев Ю.Н., Филатова М.Н. Влияние средств массовой информации и социальных сетей на формирование общественного мнения о вакцинации. / Педиатрия. Consilium Medicum. - 2020. - № 4. - С. 17-24.
5. Пинчук Т.В. Механизмы поражения печени при COVID-19 / Медицинский алфавит. - 2020. - № 19. - С. 39-46.
6. Поликлиническая терапия: учебник для вузов: учебник для студентов медицинских вузов / Под ред. Сторожакова Г. И., Чукаевой И. И., Александрова А. А. М.: Изд-во ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 701 с. ISBN 978-5-9704-0543-7
7. Чукаева И.И. Бронхообструктивный синдром / Лечебное дело. - 2008. - № 2. - С. 27-31.
8. Чукаева И.И. Основы формирования здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие / М.: Изд-во Русайнс, 2016. - 126 с. ISBN: 978-5-4365-1094-1

**УДК 796.062**

**СПОРТ КАК ПОМОЩНИК В БОРЬБЕ С СТРЕССОМ**

Мария Григорьевна Маркова<sup>1</sup>, Альберт Багъзанурович Хабибуллин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>markovamg@list.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние стресса на студента и способы борьбы с ним. Стресс оказывает губительное влияние на организм, вызывая серьёзные заболевания. Студенты — одна из основных групп риска, подвергающихся длительному стрессу в процессе обучения. Занятие спортом рассматривается как один из вариантов борьбы со стрессом.

**Ключевые слова.** Стресс, спорт, физические нагрузки, здоровье, учеба, студент.

## SPORTS AS AN AID TO STRESS MANAGEMENT

Maria Grigoryevna Markova<sup>1</sup>, Albert Bagzanurovich Habibullin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>markovamg@list.ru

**Annotation.** In this article the effect of stress on the student and ways to deal with it. Stress has a devastating effect on the body, causing serious illness. Students are one of the main risk groups exposed to long-term stress during their studies. Sports are seen as a way of dealing with stress.

**Keywords.** Stress, sports, physical activity, health, study, student.

**Актуальность.** На сегодняшний день медицина продвинулась далеко вперёд. Теперь людям не страшны болезни, от которых раньше не было соответствующей помощи. Однако в век ускоренного развития всех возможных аспектов жизни человека, в том числе активного саморазвития и постоянного обучения, появились другие серьёзные болезни, связанные с психологическим здоровьем. Одним из факторов, влияющих на появление этих болезней, является стресс. Прежде всего, нужно объяснить, что стресс — ответная реакция организма на различные раздражители. При нахождении человека в состоянии длительного стресса организм начинает подавать сигналы об излишнем перенапряжении, повышенной тревожности и усталости. Сигналы, которые приводят к болезням сердечно-сосудистой, нервной системы, обострению язвенных болезней, нарушению работоспособности, умственной активности и к другим не менее серьёзным разрушающим организм последствиям.

**Цель исследования.** Одной из больших групп риска, подвергающихся постоянному стрессу и эмоциональным перенапряжениям, являются студенты. Сдача заданий в отведенный срок и подготовка к экзаменам оказывают большое воздействие на организм.

Постоянное нервное напряжение, волнение, ощущение нехватки времени и недостаток сна вызывают проблемы со здоровьем. У студента повышается утомляемость, ухудшается мозговая деятельность, идет ослабление иммунитета. В связи с этим всё чаще начали предприниматься действия по повышению стрессоустойчивости. Одним из наиболее активных помощников в борьбе со стрессом является спорт.

Спорт — неотъемлемая часть жизни человека, заключающаяся в регулярной физической активности. Без постоянных физических нагрузок организм ослабевает, появляются проблемы, связанные с здоровьем. А на фоне стресса эти проблемы обостряются и могут привести к непоправимым последствиям. В связи с этим студентам предлагается заниматься спортом в качестве профилактики от стресса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Студенты, чья работа заключается по большей части в получении и обработке информации, ведут малоподвижный образ жизни, что негативно влияет на весь организм. Появляются зажимы в теле, ухудшается работоспособность мозга, возникают различные патологии, падает настроение. Отсутствие движения сказывается на всех аспектах жизни студента [4].

Тренировки влияют на физическую форму и психологическое состояние человека. При занятиях физической культурой тело начинает лучше слушаться, совершенствуется: укрепляются мышцы, улучшается координация движений, повышается выносливость. Изменение состояния тела заметно и внешне: уходит лишний жир, исправляется осанка, проявляется мышечный рельеф.

При стрессе вырабатываются гормоны кортизол, защищающий организм от излишних переживаний при раздражающих факторах. Кортизол отвечает за обмен белков, жиров и углеводов и контролирует уровень артериального давления. При повышенной секреции кортизола нарушается обмен веществ, что и приводит к проблемам со здоровьем [1]. Тренировки же активизируют выработку гормонов, помогающих бороться со стрессом. Увеличение секреции таких гормонов, как дофамин, серотонин и эндорфин, положительно влияет на восстановление правильной работы процессов организма и на психологическое состояние человека: улучшается самочувствие и эмоциональное равновесие, снижается повышенная агрессивность [2, 6].

Также позитивным последствием занятий спортом является активация умственной деятельности. При регулярных тренировках улучшаются нервные процессы в коре головного мозга, центральная нервная система приспособляется к разнообразным ситуациям [4].

Физические нагрузки повышают концентрацию внимания, ускоряют усвоение информации, улучшают работоспособность. Появляется дисциплина и умение соотнести свои силы и возможности, что особенно важно при учебе.

Для профилактики стресса подходят самые разные тренировки. Можно заниматься кардиотренировками, плаванием, йогой, бегом — подойдут любые виды спорта, от сложных до легких. Самое главное — проводить занятия нужно в соответствии с возможностями организма и после консультации со специалистом. В противном случае любая неправильно подобранная нагрузка или неверно выполненное движение может отрицательно отразиться на здоровье [3].

**Заключение.** Как видно из исследования, для студентов занятие спортом является наиболее оптимальным и доступным методом борьбы со стрессом. Благодаря регулярным тренировкам улучшается сопротивляемость к раздражителям, повышается стрессоустойчивость и стабилизируется состояние организма. Постоянные тренировки не только помогают устранить возникшие проблемы, но и помогают предотвратить потенциальные.

### **Список литературы**

1. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт Н. А. Агаджанян, Т.Е. Батоцыренова, Л.Т. Сушкова. – Владимир: ВлГУ, 2004. – 136 с.
2. Апалькова, А. М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова, В. В. Полынский, Н. А. Герасимова. — Текст: непосредственный // Юный ученый. — 2018. — № 2 (16). — С. 140-144.
3. Ибрагимов, И.Ф. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза/ И.Ф. Ибрагимов, С.В.Абзалова, А.И.Муртазина, А.Г. Коржева. // Глобальный научный потенциал. № 4 (85). 2018. С. 10-13.
4. Носова А.В., Носов С.М. Возможные пути повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом в вузе // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут : ИЦ СурГУ, 2017. С. 352-355.
5. Чернова В. О. Физические нагрузки, как метод борьбы со стрессом в студенческой жизни // Наука без границ. 2017. № 6 (11). С. 137-140
6. Юсунова С.Г. Розенталь А.Н., Балтина Т.В. Стресс. Биологические и психологические аспекты // Ученые записки Казанского государственного университета. 2008. № 8. 139 с.

**УДК 796.03**

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ С ОВЗ**

Дильназ Талаповна Мухамбетова <sup>1</sup>, Альберт Багъзанурович Хабибуллин <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>m-dilnaz@mail.ru, <sup>2</sup>Khabibullin-1972@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты проведенного анализа физического здоровья и подготовленности студентов-инвалидов в период обучения в вузе при использовании ими структурно-функциональной методики адаптивной физической культуры. Предлагаются основные направления улучшения физического здоровья и подготовленности студентов с ОВЗ.

**Ключевые слова.** Студенты с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физическая культура, физическая подготовленность, двигательная активность, физические упражнения.

## THE INFLUENCE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION ON PHYSICAL HEALTH AND FITNESS OF STUDENTS WITH DISABILITIES

Dilnaz Talapovna Mukhambetova <sup>1</sup>, Albert Bagzanurovich Khabibullin <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>m-dilnaz@mail.ru, <sup>2</sup>Khabibullin-1972@mail.ru

**Annotation.** The article presents the results of the analysis of the physical health and fitness of students with disabilities during their study at the university if they use the structural-functional methodology of adaptive physical culture.

The main directions for improving the physical health and preparedness of students with disabilities are proposed.

**Keywords.** Students with disabilities, adaptive physical culture, physical fitness, motor activity, physical exercises.

**Актуальность.** Нынешние прогрессивные изменения в мире, развитые информационные и коммуникационные технологии, демографические изменения в сфере занятости и здравоохранения меняют отношение мира к проблемам людей с инвалидностью, обладающих всеми правами человека и возможностью на реализацию этих прав без каких-либо ограничений. Одним из условий интеграции людей с инвалидностью в общество является возможность получения ими высшего образования. Исследования современного рынка труда показывают, что выпускники вузов с инвалидностью имеют на 80% больше шансов найти работу, чем такие же люди без высшего образования.

Еще недавно в основу физического воспитания был положен подход, определяющий средние физические потребности для всех, что противоречило идее индивидуального развития каждого человека.

Множество вузов изменили свою образовательную концепцию на личностно-ориентированный подход, который заключается в создании условий для положительных изменений социального и физического положения каждого человека.

Достижение определенного уровня физического развития человека требует организации специализированного педагогического процесса - адаптивного физического воспитания, направленного на развитие физических качеств и способностей юношей с различными заболеваниями. Необходимо использовать различные средства и методы адаптивной физической культуры для коррекции физических недостатков, проводить профилактику, т.е. организовывать комплексную реабилитацию для интеграции студентов с ОВЗ в общество [1, 6]. Что касается студентов-инвалидов, то такой подход является единственно правильным, так как у них различные медицинские состояния, сопутствующие заболевания. Отсутствие мотивации к двигательной деятельности приводят к необходимости личностного подхода, индивидуального пути физического развития.

Каждый учащийся с ограниченными возможностями здоровья имеет определенные особенности, затрудняющие его обучение в интегрированной среде. Для обеспечения равного доступа таких людей к образованию в образовательный процесс необходимо внедрять специальные методики, программы, педагогические технологии и адаптивные технические средства [8]. В то же время двигательная активность человека заложена в его генах. Однако современные условия жизни свели двигательную активность практически к нулю.

Снижение объема и интенсивности физических нагрузок приводят к ухудшению функционирования как внутренних органов человека, так и его психического состояния. Дефицит движений человека с инвалидностью, как правило, обусловлен состоянием его здоровья. Поэтому нарушения зрения или слуха, ампутации, детский церебральный паралич, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет являются серьезной преградой для двигательной активности. Подчеркнем, что это барьер, а не запрет или исключение [5, 2].

Тем не менее, ограничение двигательной активности при любом расстройстве до сих пор существует в общественном сознании. Недостаточность движения имеет негативный эффект и приводит к следующему: снижается функциональная активность органов и систем, нарушаются регуляторные механизмы; негативно сказывается на кровообращении, пищеварении, дыхании; снижается сердечная

деятельность. Дефицит движения негативно влияет на развитие всех компонентов генетической программы развития человека, т.е. речь идет не только о физических характеристиках, но и об интеллектуальных [3, 6, 8].

Таким образом, одной из основных задач адаптивного физического воспитания студентов с различными заболеваниями является борьба с последствиями гиподинамии, активизация всех сохраненных функций и систем организма, профилактика заболеваний. Подчеркнем, что практически не существуют медицинских состояний (за исключением острых стадий), при которых адаптивная физическая культура неэффективна. Эффект зависит от правильного выбора упражнений с необходимой интенсивностью и режимом, интервалов для отдыха и других факторов [4].

**Цель исследования:** определить влияние средств и методов адаптивной физической культуры на физическое здоровье и подготовленность студентов с ограниченными возможностями здоровья в период обучения в вузе.

Методы исследования: для оценки физического здоровья студентов с ОВЗ использовали методику экспресс-оценки физического здоровья [1]. Данная методика позволяет получить информацию об отдельных показателях и их соотношении, а именно: рост (см), масса тела (утром натощак) (кг), жизненная емкость легких (мл), рукопожатие (кг), ЧСС (уд/мин) в покое, артериальное давление (мм рт.ст.) и время восстановления ЧСС до исходного уровня после 20 приседаний за 30 секунд. Оценивались следующие уровни физического здоровья: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий. Каждый уровень физического здоровья оценивался в баллах. Данная методика достаточно информативна и широко применяется на практике в физическом воспитании; это не требует много энергии от студентов с ограниченными возможностями.

Для проверки физической подготовленности учащихся с ограниченными возможностями здоровья использовались тесты и оценки. С помощью этих методов оценивали уровень развития физических качеств. Результаты проведенного сравнительного анализа физического здоровья свидетельствуют о том, что тренировочные программы с использованием различных инновационных средств и форм адаптивной физической культуры оказывают существенное влияние на изучаемые показатели.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По указанным показателям и тестам определили физическую подготовленность студентов-инвалидов, выявляли динамику двигательных способностей в

течение учебных лет. Комплексы упражнений подбирались по степени их сложности: простые физические упражнения, средней сложности и комплексные упражнения. Каждая степень сложности имела одинаковый алгоритм действий: индивидуальный подход с упором на укрепление здоровья. Основным оценочным критерием было улучшение физического здоровья и физической подготовленности каждого студента с ОВЗ. Также использовались следующие дополнительные критерии: ежедневные физические упражнения, постепенное увеличение их объема и интенсивности, переход от одного уровня сложности к другому, приобретение студентами знаний и умений, применяемых на практике. Акцентируется внимание на систематическом повторении ранее изученных упражнений.

Организационно-педагогическое обеспечение адаптивного физического воспитания студентов-инвалидов осуществлялось на основе представленных отечественными и зарубежными специалистами научных данных о средствах и методах формирования двигательной активности. Адаптивная физическая культура включает в себя оздоровительно-воспитательные задачи к каждому занятию, а также внедрение в физическое воспитание оздоровительно-инновационных программ с использованием спортивных технологий. Необходимы занятия спортом, наиболее подходящие для учащихся с различными заболеваниями; эти занятия вызывают у них интерес к двигательной активности. Различные формы и виды физических упражнений и занятий спортом обеспечивают: профилактику гиподинамии за счет повышения необходимой двигательной активности; расширение резервных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Внедренная система индивидуального оценивания каждого ученика с ОВЗ способствовала его мотивации к выполнению упражнений.

**Заключение.** Результаты исследования показывают, что физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность студентов с ОВЗ постепенно приобретает статус объективной необходимости.

Адаптивная физическая культура студентов-инвалидов – это целенаправленный педагогический процесс, включающий эффективные средства и методы, адаптированные к их состоянию здоровья; способствует повышению двигательной активности и приводит к решению учебно-оздоровительных задач за счет создания необходимых условий для обучения в течение всего периода обучения в вузе.

Полученные результаты исследования также свидетельствуют об интеграции студентов с ОВЗ в студенческую среду, где они чувствуют себя комфортно и более уверенно.

### Список литературы

1. Адырхаев С.Г. Психофизическое состояние слабовидящих студентов на занятиях по физической культуре: Европейский научный журнал, 2014. -62-69 с.
2. Адырхаев С.Г. Оптимизация двигательной активности студентов, больных сахарным диабетом, на занятиях по физической культуре / Европейский научный журнал, 2014. -62-69 с.
3. Адырхаев С.Г. Инновационная модель физкультурно-спортивного сопровождения обучения в ВУЗе студентов с ОВЗ, 2016. -4-9 с.
4. Ибрагимов, И.Ф. Виды, формы, методы контроля и проверки исполнения организации физкультурного движения / И.Ф. Ибрагимов, Р.А. Мифтахов, О.В. Илюшин, Б.И. Эмирусайинов // Перспективы науки. №2(149). 2022. - С.79-83.
5. Либерман, Л.Дж., Хьюстон-Уилсон К. и Козуб Ф. Воспринимаемые барьеры для включения учащихся с нарушениями зрения и слепоты в занятия по физическому воспитанию, 2002. -364-377 с.
6. Томсон Р. Д, Физическая реабилитация для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями: полезная, но недостаточно используемая терапия / Врач и спортивная медицина, 2001. -69-75 с.
7. Читам, Г. А., Смит, С. Дж., и Эллиотт, В. Семейные активы, среднее образование и учащиеся с ограниченными возможностями, 2013. -1078-1086 с.
8. Шеррилл, К. Адаптированная физическая активность, отдых и спорт: кросс-дисциплинарность и продолжительность жизни (6-е изд.), 2004.

УДК 796.012.6:616.89-053

## РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ОЖИРЕНИЕМ

Рагинов Алексей Иванович<sup>1</sup>, Долгов Владимир Иванович<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГМУ», г.Казань, Республика Татарстан

[raginov01@mail.ru](mailto:raginov01@mail.ru)

**Аннотация.** Дети с расстройствами аутистического спектра особенно предрасположены к развитию ожирения. На фоне приема специфических лекарственных средств, несоблюдением принципов рационального питания и низкой физической активности в данной детской популяции наблюдается повышение индекса массы тела в 21,9% случаев, ожирение I-II степени у 12,5% детей. Таким образом, своевременное включение в терапию физической нагрузки позволит избежать во взрослом возрасте развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета II типа и т.п.

**Ключевые слова.** Фитнес, ожирение, дети, аутизм

# DEVELOPMENT OF LARGE MOTOR SKILLS IN CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS AS A WAY TO COMBAT OBESITY

Raginov Alexey Ivanovich<sup>1</sup>, Dolgov Vladimir Ivanovich<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>KSMU, Kazan, Republic of Tatarstan

[raginov01@mail.ru](mailto:raginov01@mail.ru)

**Annotation.** Children with autism spectrum disorders are particularly prone to the development of obesity. Against the background of taking specific medications, non-compliance with the principles of rational diet and low physical activity in this pediatric population there is an increase in body mass index in 21.9% of cases, obesity of degree I-II in 12.5% of children. Thus, the timely inclusion of physical activity in therapy will help to avoid the development of cardiovascular disease, type II diabetes mellitus, etc. In adulthood.

**Keywords.** Fitness, obesity, children, autism

**Актуальность.** В последние годы наблюдается резкий рост ожирения у детей. Факторы, приводящие к ожирению, широко известны и способствуют либо избыточному потреблению энергии, либо низкому расходованию энергии. В любом случае в организме ребенка наблюдается энергетический дисбаланс. Однако, изучению проблемы ожирения у детей с отклонениями в развитии, включая детей с расстройствами аутистического спектра (РАС), уделяется очень мало внимания. Дети с РАС особенно предрасположены к развитию ожирения в силу поведенческих, физических и психосоциальных трудностей. Распространенность РАС в настоящее время оценивается в среднем как 1% детской популяции [3, с.181]. Лица с РАС демонстрируют задержку и нарушение языкового развития, трудности во взаимном общении и социальных навыках, стереотипное поведение, тенденцию к поведенческой ригидности, а также сенсорные трудности [1, с.284].

По оценке исследователей распространенность ожирения у детей с аутизмом составила 30,4% по сравнению с 23,6% детей без аутизма ( $p = 0,075$ ). Дети с аутизмом чаще страдали ожирением, чем дети без аутизма [3, с.182]. А.В. Терентьева (2020) и И.А. Бавыкина (2019) в своих исследованиях определили повышение индекса массы тела у детей с РАС в 21,9% случаев, ожирение I-II степени у 12,5% [2, с.147; 3, с.184]. Таким образом, избыточная масса тела у пациентов с РАС наблюдается достаточно часто и, вероятно, связана с симптомами болезни (избирательность в еде, предпочтение к однообразной пище), несоблюдением принципов рационального питания, а также низкоэффективной профилактикой и поздней диагностикой проблемы. Сильный набор веса может являться частым побочным эффектом ряда

лекарственных препаратов, которые назначаются для коррекции поведения при аутизме. Подавляющее большинство детей с аутизмом имеет проблемы со сном и нарушения работы пищеварительной системы. Детям назначаются препараты от эпилепсии, тревожных расстройств или антидепрессанты, что также может привести к набору лишних килограммов. Повышение веса — распространенный побочный эффект многих нейрорептиков, применяемых в качестве лекарственных средств для лечения проблем, связанных с аутизмом.

Для детей важно здоровое питание и физическая активность, т.к. они позволяют предотвратить ожирение во взрослом возрасте. Но по ряду причин аутизм может затруднять эти задачи. Во-первых, для аутизма характерна очень сильная потребность в сохранении привычного распорядка дня. Из-за этого может быть крайне сложно изменить привычный рацион на более здоровый или добавить физическую активность в привычный распорядок. Во-вторых, аутизм часто связан с сенсорными проблемами и орально-моторной слабостью [3, с.183]. Это может приводить к крайне ограниченному рациону. Дети с аутизмом демонстрируют большую избирательность в еде, чем типично развивающиеся дети. Очень часто этот рацион состоит только из высококалорийных, богатых жирами и углеводами продуктов, и исключает свежие фрукты и овощи (например, куриные наггетсы, хот-доги, арахисовое масло, пирожные и т. д.). По прошествии нескольких лет такое питание, как правило, приводит к излишнему весу. В-третьих, многие люди с аутизмом страдают от гиперфагии (очень интенсивное желание есть, которое не связано с чувством голода). При неограниченном доступе к еде человек с гиперфагией будет есть практически постоянно. По мере взросления ребенка, становление его более самостоятельным, уменьшается контроль над тем, сколько он потребляет пищи, и неконтролируемое переедание может привести к ожирению [1, с.284].

**Цель работы** - анализ перспективных подходов профилактики ожирения у детей с РАС.

**Методы.** Нами был проведен анализ литературы из медицинской базы PubMed за все представленные в ней годы (1900-2023) по ключевым словам: *fitness* (занятие спортом), *obesity* (ожирение), *children* (дети), *autism* (аутизм) [6].

**Результаты и обсуждение.** Исследование показало, что научный интерес к проблеме ожирения у детей появился в 1945 г. С этого времени по настоящий период в медицинской базе PubMed было выявлено 3278 статей. Значительный рост количества исследований начинается с 2007 г. и

за прошедшие 15 лет по данной проблеме было издано 1847 статей, что составило 56%. Детское ожирение способно привести во взрослом возрасте к повышенному риску развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа, ортопедических проблем и нарушениям менструального цикла [2, с.148]. Для детского населения с типичным развитием прилагаются многочисленные усилия по пониманию, вмешательству и предотвращению этой серьезной угрозы здоровью детей.

При дополнении слова fitness (занятие спортом) общее количество статей составило 11017. Исследования по проблеме занятий спортом у детей с ожирением резко начинают популяризоваться с 2000 г. и за прошедшие 22 года их количество составило 10431 (94% от общего количества). Таким образом, очевидно, что в последние годы огромное внимание уделяется использованию спорта для лечения и профилактики ожирения у детей.

С 1946 г. в медицинской базе PubMed появляются статьи, посвященные проблеме РАС у детей. За прошедший период времени было опубликовано 44885 статей. Активный интерес к данной проблеме проявляется с 2004 г., количество исследований с каждым годом растет и в настоящее время данный показатель составляет 37679 статей (84% от общего количества). Но при дополнении слова fitness общее количество исследований составило 514 статей. Активное увеличение количества исследований по проблеме занятий спортом у детей с РАС началось в 2012 г., к настоящему времени количество статей составило 441 (86% от общего количества). Полученные данные указывают на пристальное внимание исследователей в последние годы к проблеме лечения и профилактики ожирения у детей с РАС с помощью физической нагрузки. Но, как показал анализ, интерес к данной проблеме оказался неравномерным, наблюдались пики публикаций статей в 2006 г., 2013 г. и 2020 г.

Ограниченная физическая активность детей с РАС, развивающаяся в связи с особенностями течения заболевания, со временем может привести к снижению и ухудшению концентрации внимания, росту нервного напряжения, увеличению времени решения логических и занимательных задач, быстрому развитию изнеможения, апатии и безразличию к деятельности. Известно, что регулярная физическая активность не только повышает общий тонус ЦНС, но и при этом реконструирует вегетососудистые функции. Также имеются данные о способности физических упражнений активизировать функции эндокринных желез и улучшать иммунобиологические процессы. Таким образом, не только для улучшения когнитивно-социальных характеристик ребенка с РАС, но и

предотвращения развития ожирения крайне важно включать в его режим дня занятия, связанные с движением, и физические упражнения, направленные на развитие общей (крупной) моторики.

Крупная моторика - это те двигательные навыки, которые требуют включения мышц и движений всего тела для выполнения таких функций, как поддержание положения стоя или сидя, ходьба, бег, прыжки, навыки ухода за собой (например, ребёнку некоторое время нужно удержаться на одной ноге не падая, если ему нужно надеть брюки). Они также включают в себя зрительно-моторную координацию, необходимую для взаимодействия с различными предметами (например, умение бросать или ловить мяч). Дети, с ограниченными возможностями здоровья, нуждаются в создании специальных условий физического развития. Для повышения мотивации к развитию двигательной активности детей с РАС необходимо, помимо классических занятий по адаптивной физической культуре, подбирать эффективные методы и технологии для коррекции веса. Одним из путей для решения данной задачи является внедрение и реализация технологий детского фитнеса в специальных коррекционных учреждениях. Важной составляющей раздела детского фитнеса является батут. Нужно отметить, что в медицинской базе PubMed за период с 2018 г. было обнаружено 232 публикации, посвященных значимости использования батута при тренировках у детей с ожирением, и только 2 (2020 г. и 2021 г.) – для детей с аутизмом. Движение подпрыгивания представляет собой отличную сенсорную стимуляцию, которая может оказаться очень полезной для снятия сенсорной перегрузки и тревоги. У определенного числа аутичных детей после прыжков на батуте наблюдается менее интенсивное повторяющееся поведение, и подобная активность помогает некоторым детям успокоиться и организовать свое поведение. При прыжках на батуте работают все группы мышц, особенно мускулатура спины и позвоночника. Улучшается координация движений, ведь в прыжке человек пытается удержать равновесие. Прыжки на батуте (джампинг) в течении 15 минут сжигают до 70 ккал [4, с.32]. Так же нужно отметить, что активизация мышечной системы ребенка приводит к ускорению тока лимфы по лимфатическим сосудам, предотвращению лимфатических отеков, что также ведет к снижению веса ребенка.

**Заключение.** Таким образом, с целью лечения, а также предупреждения развития ожирения у детей с РАС необходимо в комплексы адаптивной физической культуры включать различные упражнения и тренажеры, учитывающие уникальные способности и потребности этих детей. Основой занятий для детей с РАС должно

являться не только образование, развитие и совершенствование крупной и мелкой моторики, а также физические упражнения, корректирующие вес.

### Список литературы

1. Dreyer M, Egan A, Kippes C, Andrews J, May M: Obesity and overweight among patients diagnosed with autism spectrum disorders. – 2008. – № 16 (1). – P.284.
2. Terent'eva A.V. Experience with questionnaires: assessment of complaints, anamnesis, comorbidities in children with autism spectrum disorders. In: Materialy vserossiyskogo nauchnogo foruma studentov s mezhdunarodnym uchastiem «Studencheskaya nauka — 2020». – 2020. – №3. – P. 147– 148.
3. Бавыкина И.А. Особенности физического развития и уровня нутриентов у детей с расстройствами аутистического спектра // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова. – 2019. – Т. 27. – № 2. – С. 181– 187.
4. Садыков К.И., Кулейменов А.Ж., Кулейменова Л.М., Саликов Ж.К. Лечебная физкультура в системе коррекционно-педагогической работы с детьми с расстройствами аутистического спектра // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2018. – № 5. – С. 30-34.
5. Филиппова, Е. С. Особенности занятий на батуте для детей с ментальными нарушениями / Е. С. Филиппова. // Молодой ученый. – 2020. – № 43 (333). – С. 134-137. [Электронный ресурс] URL: <https://moluch.ru/archive/333/74353>(дата обращения 18.12.2022).
6. National library of medicine. [Электронный ресурс] — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> (дата обращения 20.12.2022).

УДК 796.012.5:615.825

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ «ТРЕНИРОВКИ ДОЛГОЛЕТИЯ» В ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Яна Геннадьевна Спирякина

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова МЗ РФ, г. Москва, Россия

[vrach315@yandex.ru](mailto:vrach315@yandex.ru)

**Аннотация.** Для снижения распространенности факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), борьбой с гиподинамией и улучшения качества жизни в России с 2019 года действует программа «Тренировки долголетия». Проведенная оценка эффективности программы включила 744 пациента с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Программа «Тренировки долголетия» снижает риск прогрессирования ССЗ, увеличивает толерантность к физическим нагрузкам, улучшает когнитивный статус и является эффективной мерой в борьбе со стрессом, одиночеством, депрессией.

**Ключевые слова.** Программа «Тренировки долголетия», сердечно-сосудистые заболевания, профилактика.

# EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE "LONGEVITY TRAINING" PROGRAM IN THE PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES

Yana Gennadievna Spiryakina

Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia

vrach315@yandex.ru

**Annotation.** In order to reduce the prevalence of risk factors for cardiovascular diseases (CVD), combat physical inactivity and improve the quality of life in Russia, the "Longevity Training" program has been operating since 2019. The evaluation of the effectiveness of the program included 744 patients with cardiovascular diseases. The Longevity Training program reduces the risk of CVD progression, increases exercise tolerance, improves cognitive status and is an effective measure in the fight against stress, loneliness, depression.

**Keywords.** The program "Longevity training", cardiovascular diseases, prevention.

**Актуальность.** Средняя продолжительность жизни населения России в течении последних десятилетий прогрессивно увеличивалась и достигла максимального показателя в 2019 году – 73,34 года. За время пандемии COVID-19, сопровождающейся высокой смертности среди пожилого населения, средняя продолжительность жизни снизилась. Сейчас наблюдается ее рост. Большое значение имеет не только продолжительность жизни, но и ее качество [2]. На качество жизни значительное влияние оказывает наличие хронических заболеваний [4]. Наибольшее распространение среди населения имеют сердечно-сосудистые заболевания, что обусловлено многочисленными факторами риска их развития. К факторам риска относятся ожирение, дислипидемия, сахарный диабет, наследственность, гиподинамия и др. [5, 7, 3].

Коррекция факторов риска проводится в Центрах здоровья, а также на занятиях в Школах здоровья для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями [1]. С целью снижения распространенности факторов риска, борьбой с гиподинамией и улучшением качества жизни в России с 2018 года разработана программа «Активное долголетие» [6]. В рамках этой программы с 2019 года действуют «Тренировки долголетия», включающие спортивные занятия с женщинами старше 55 лет и мужчинами старше 60 лет.

**Цель исследования:** изучить эффективность «Тренировок долголетия»

**Результаты исследования.** Обследование прошли 744 пациента с сердечно-сосудистыми заболеваниями, включенные в программу «Тренировки долголетия» г. Москвы. Занятия проходили в отделении

лечебной физкультуры при взрослых поликлиниках под руководством врача-инструктора в спортивных залах, а также на открытых площадках.

Эффективность программы оценивалась по опроснику «Самочувствие, активность, настроение» и визуально-аналоговой шкале самочувствия, толерантность к физическим нагрузкам, а также оценивалось течение сердечно-сосудистых заболеваний. Данные обследования выявили, что 41% участников программы «Тренировки долголетия» отметил увеличение повседневной физической активности, повышение переносимости физических нагрузок, снижение числа обострений и госпитализаций. 94% участников программы отметили улучшение самочувствия и настроения, а также улучшение когнитивных функций. Программа «Тренировки долголетия» позволяет пожилым пациентам не только повышать физическую активность, но расширяет круг общения, повышает настроение, чувство уверенности в себе, снижает уровень депрессии. Снижение уровня стресса является важной составляющей в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний [8].

**Заключение.** Программа «Тренировки долголетия» снижает риск прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний, увеличивает толерантность к физическим нагрузкам, улучшает когнитивный статус и является эффективной мерой в борьбе со стрессом, одиночеством, депрессией.

### Список литературы

1. Арутюнов Г.П., Кисляк О.А. Школы здоровья для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Учебное пособие / М.: Изд-во: РНИМУ, 2021. – 200 с. ISBN: 978-5-88458-539-3.
2. Орлова Н.В. Качество жизни пациентов с артериальной гипертензией / "Кардиоваскулярная терапия и профилактика; Специальный выпуск" Российское кардиологическое общество. - 2015. - С. 7а-7б.
3. Орлова Н.В., Ситников В.Ф. Изучение генетической обусловленности артериальной гипертензии, как фактора риска сердечно-сосудистых заболеваний / Медицинский альманах. - 2011. - № 3 (16). - С. 81-84.
4. Поликлиническая терапия, учебник для студентов медицинских ВУЗов. 2-е изд., перераб. и доп. / Под ред. Сторожакова Г.И., Чукаевой И.И., Александрова А.А. / М.: Изд-во ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 636 с. ISBN: 978-5-9704-1772-0.
5. Солошенкова О.О. Дислипидемии в клинической практике. Часть 1 / Лечебное дело. - 2009. - № 3. - С.12-17.
6. Спирякина Я.Г. Программа "Активное долголетие" как важный элемент реабилитации пожилых пациентов в первичном звене здравоохранения / Медицинский алфавит. - 2021. - № 11. - С. 50-54.
7. Чукаева И.И. Воспалительные реакции у больных ишемической болезнью сердца с сопутствующими ожирением и сахарным диабетом 2-го типа / Клиническая медицина. - 2008. - Т. 86. - № 1. - С. 27-30.
8. Чукаева И.И., Ганковская Л.В. Изучение экспрессии гена белка теплового шока 70 (HSP70) и его полиморфного маркера (+1267A>G) у женщин при воздействии

УДК 796

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Александр Александрович Тукмачев<sup>1</sup>, Татьяна Сергеевна Яковлева<sup>2</sup>  
ФГБОУВО «СибГУТИ», г.Новосибирск,  
Сибирский федеральный округ  
scootersasha@icloud.com<sup>1</sup>, bes\_dlina@mail.ru<sup>2</sup>

**Аннотация.** Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции фигуры и осанки, повышении общей работоспособности и психологической устойчивости очень велики. При этом здоровье является ведущим фактором, определяющим не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность овладения профессией, плодотворность его будущей профессиональной деятельности.

**Ключевые слова.** Спорт, здоровье, физическая активность, молодежь, студенты

## HEALTH-IMPROVING FUNCTIONS OF STUDENT SPORTS

Alexander Alexandrovich Tukmachev<sup>1</sup>, Tatiana Sergeevna Yakovleva<sup>2</sup>  
FGBOUVO «SibGUTI», Novosibirsk,  
Siberian federal region  
scootersasha@icloud.com<sup>1</sup>, bes\_dlina@mail.ru<sup>2</sup>

**Annotation.** The possibilities of various sports in strengthening health, correcting the figure and posture, improving overall performance and psychological stability are very great. At the same time, health is the leading factor determining not only the harmonious development of a young person, but also the success of mastering a profession, the fruitfulness of his future professional activity.

**Keywords.** Sports, health, physical activity, youth, students

**Актуальность.** Одной из основных проблем, которым в настоящее время уделяется особое внимание на уровне Министерств здравоохранения, физической культуры и спорта в России, является проблема ухудшения здоровья населения. Необходимо отметить, что состояние взрослых и детей ухудшается с каждым годом. Поэтому задача укрепления здоровья учащихся с помощью физических упражнений и занятий спортом является чрезвычайно важной.

**Цель исследования:** Определить взаимосвязь между физической активностью и здоровьем студентов.

Общее состояние физического здоровья человека зависит от

различных природных и социально обусловленных факторов. С помощью правильно подобранных и организованных занятий физическими упражнениями, различными видами спорта, рациональным питанием, режимом труда и отдыха и т.д. возможно изменить показатели физического развития и функциональной подготовленности организма в широком диапазоне и желаемом направлении.

Поэтому физкультура и спорт широко применяется для поддержания крепкого здоровья и физического развития человека в современном обществе. И являются необходимыми для всестороннего гармоничного развития и социального становления молодого человека. То есть физическая культура и ее составляющая — студенческий спорт — в структуре подготовки и воспитания будущих бакалавров и специалистов выступают не только как академическая гуманитарная дисциплина, но и как средство целенаправленного развития целостной личности [3].

Здоровый образ жизни и спорт тесно связаны друг с другом. Это подтверждает широко известная русская мудрость: «В здоровом теле – здоровый дух!» И с этим трудно спорить: обычно, те, кто регулярно занимается спортом – целеустремленные, сильные духом, решительные люди, они не боятся трудностей и идут только вперед. Позитивное влияние спорта на характер и здоровье человека не вызывает сомнений и уже давно научно доказано.

Регулярные физические упражнения с оптимальной нагрузкой поддерживают и укрепляют мышечный каркас, улучшая осанку и делая более крепкими кости и связки, это способствует правильному расположению и функционированию всех органов человека. Занятия спортом улучшают кровообращение, тренируют сердце, помогая ему стать более устойчивым к эмоциональным и физическим нагрузкам, что является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. Активный образ жизни повышает стрессоустойчивость, поднимает настроение, делает человека более эффективным, улучшая продуктивность его работы. Люди, с юных лет занимающиеся спортом, часто выглядят стройнее и моложе тех, кто спортом не занимается. И это не удивительно, так как, физическая активность ускоряет обменные процессы организма, что в свою очередь замедляет старение.

Современная работа специалиста, требующая в основном интеллектуальных усилий и длительного нервного напряжения, связанного с обработкой большого потока информации, существенно отличается от чисто физического труда. В последнем случае мышечная усталость – это нормальное физиологическое состояние, развившееся в процессе

эволюции как биологическое устройство, защищающее организм от переутомления. Умственный труд - это достижение природы на более высоких стадиях ее развития, и человеческий организм, естественно, еще не успел к нему приспособиться. Эволюцией еще не была выработана система реакций, которые смогли бы надежно защитить центральную нервную систему от перегрузки. Поэтому, в отличие от физического (мышечного) утомления, наступление нервной (умственной) усталости не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает чрезмерное возбуждение, невротические сдвиги и сбои в правильном функционировании нервной системы, которые накапливаются и углубляются, приводя к истощению жизненных ресурсов организма, как следствие, к заболеваниям человека [5].

Когда человек находится в состоянии относительного покоя (например, сидя в кресле), его мышцы почти не работают. В этом состоянии через мышцы тела проходит очень мало крови. Только 15-20% из общего кровотока идет в мышцы, а остальная кровь поступает по сосудам в печень и мозг. Когда мышцы находятся в состоянии покоя, работают только 10% капилляров. Как только мышцы включаются в какую-либо работу, их потребность в энергетических веществах и кислороде немедленно возрастает. Вступают в действие различные физиологические механизмы, повышающие активность сердца, открывающие резервные капилляры, что способствует улучшению питания и снабжению кислородом тканей работающих мышц, и как следствие - к исчезновению явлений атрофии в них. Таким образом, повышается работоспособность и сердечной мышцы, что возможно только при условии работы скелетно-мышечного аппарата человека [5].

Человеческое тело с его сложными функциями оставалось практически неизменным на протяжении тысячелетий. Как и много тысяч лет назад, для его нормального функционирования требуется физическая активность. Ряд отклонений в состоянии здоровья, в том числе "болезнь века" - заболевания сердечно-сосудистой системы, во многом объясняется малоподвижным образом жизни. Так, по данным Всемирной организации здравоохранения, болезни сердца остаются ведущей причиной смертности в мире в течение последних 20 лет. А уровень смертности мужчин от ишемической болезни сердца в возрасте от 35 до 44 лет увеличился на 60% [1]. Эти так называемые «болезни цивилизации» особенно распространены среди представителей профессий, связанных с сидячим напряженным умственным трудом и эмоциональным стрессом. И таких профессий сейчас большинство.

Мышечный "голод" также опасен для здоровья человека, как и недостаток кислорода, питательных веществ и витаминов, что неоднократно подтверждалось различными экспериментами. Не случайно сейчас большое внимание уделяется различным активным профилактическим мерам, направленных на преодоление негативных последствий в жизни человека, связанных с определенными аспектами технического прогресса [4].

Ежедневная учебная работа с интенсивной рабочей нагрузкой требует от студентов не только усердия, но и крепкого здоровья. Во время экзаменов около 90% вузовцев буквально становятся "домоседами". Их пребывание на свежем воздухе ограничено максимум 30 минутами в день. Наблюдается систематическое недосыпание, нечастое и нерегулярное питание. И когда экзамены заканчиваются, у некоторых людей начинаются простуды и другие нарушения здоровья. Все эти, казалось бы, "обычные" заболевания (грипп, ангина, острые респираторные инфекции и т.д.) являются следствием снижения защитных способностей организма после перегрузки во время занятий.

Поэтому выбор учеником любого вида двигательной активности, будь то: разнообразный физический труд, гимнастика, плавание, танцы, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, занятия физкультурой или другими различными видами спорта — сам по себе является благотворным фактором для организма, поскольку снижает дефицит двигательной активности, способствует нормальному функционированию различных систем жизнедеятельности, укрепляет здоровье, повышает настроение и в целом жизненные ресурсы человека [7].

А чтобы выработать устойчивую положительную мотивацию к активному образу жизни и встать на путь оздоровления, следует увеличить повседневный уровень двигательной активности через привычку больше ходить пешком, заниматься утренней гимнастикой, играть в подвижные игры (бадминтон, теннис, волейбол и тому подобные).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Очевидно, существует прямая взаимосвязь между физической активностью и здоровьем студентов. Физическая культура и спорт благоприятно влияют на организм, укрепляют физическое и психологическое здоровье молодежи. Благодаря занятиям спортом повышается иммунитет и общая работоспособность. Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что физическая культура служит мощным инструментом для поддержания здоровья.

**Заключение.** Развитие физкультуры и спорта является важнейшей

частью социально-экономической политики нашего государства. Основная цель государственной политики в области физической культуры и спорта - это эффективное использование всевозможных средств, для оздоровления нации, воспитания молодежи и формирования здорового образа жизни.

Следует отметить, что в России в «постковидное» время обострилась проблема со здоровьем населения. Кроме того, в связи с общей нестабильной обстановкой в мире и продолжающейся специальной военной операцией, увеличилось число людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и зависимых от курения.

А процент граждан РФ, постоянно занимающихся физкультурой и спортом, по данным экспертов Российского экономического университета, уже в 2020 году был практически в два раза меньше, чем в советское время. Согласно проведенным исследованиям только около 40% (или 58,6 млн.) россиян занимаются физкультурой и спортом на постоянной основе. Для примера, в советское время количество людей, увлеченных спортом и физкультурой, достигало 70-80% [8].

### Список литературы

1. Бойцов С.А. Возрастные аспекты заболеваемости острыми формами ишемической болезни сердца и смертности от них у мужчин и женщин [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnye-aspekty-zabolevaemosti-ostryimi-formami-ishemicheskoy-bolezni-serdtsa-i-smertnosti-ot-nih-u-muzhchin-i-zhenschin> (дата обращения: 11.02.2023)
2. Гаркуша С.В. Здоровьесберегающий потенциал двигательной активности [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschiy-potentsial-dvigatelnoy-aktivnosti> (дата обращения: 11.02.2023)
3. Готовчикова Л.В. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий /Л.В.Готовчикова//elibrary.Барнаул:Издательство Алтайского Государственного Университета,2013.
4. Грицак Н.И МОЛОДЕЖЬ И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ [Электронный ресурс] // URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=6199> (дата обращения: 11.02.2023)
5. Давлетшин Ш.Ш. Образ жизни и здоровье студентов как целевые ориентиры физической культуры [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-zhizni-i-zdorovie-studentov-kak-tselevye-orientiry-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 11.02.2023)
6. Двигательная активность и ее значение для организма [Электронный ресурс] // URL: <https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/dvigatelnaya-aktivnost-i-ee-znachenie-dlya-organizma> (дата обращения: 12.02.2023)
7. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
8. 45,4% – доля граждан РФ, систематически занимающихся физкультурой и спортом. По итогам 2020 года 45,4% – доля граждан РФ, систематически занимающихся физкультурой и спортом. По итогам 2020 года [Электронный ресурс] //

URL: <https://www.sports.ru/athletics/1095105926-minsporta-rossii-dolya-grazhdan-sistematically-zanimayushhixsya-fizku.html> (дата обращения: 10.02.2023)

**УДК 796.015.14**

## **ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

Анастасия Андреевна Федотова<sup>1</sup>, Ринат Маратович Валиев<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>КФ ФГБОУ ВО «РГУП», Республика Татарстан

<sup>1</sup>[anastasiafedotova@list.ru](mailto:anastasiafedotova@list.ru), <sup>2</sup>[vahit1962@gmail.com](mailto:vahit1962@gmail.com)

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные упражнения и программа обучения плаванию детей дошкольного возраста, а именно 6-7 лет. Именно данный возраст позволяет детям расширить свою дыхательную систему, освоить многие упражнения, научиться не бояться воды и в общем виде научиться плавать. Программа может применяться также и к детям более взрослого возраста, например 8-10 лет, ведь многие упражнения являются базовыми.

**Ключевые слова.** Плавание, дети, программа, упражнение, специфика.

## **SWIMMING TRAINING PROGRAM FOR CHILDREN 6-7 YEARS OLD**

Anastasia Andreevna Fedotova<sup>1</sup>, Rinat Maratovich Valiev<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>KF FGBOU VO "RGUP", Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>[anastasiafedotova@list.ru](mailto:anastasiafedotova@list.ru), <sup>2</sup>[vahit1962@gmail.com](mailto:vahit1962@gmail.com)

**Annotation.** The article discusses the basic exercises and the swimming training program for preschool children, namely 6-7 years. It is this age that allows children to expand their respiratory system, master many exercises, learn not to be afraid of water and, in general, learn to swim. The program can also be applied to older children, for example 8-10 years, because many exercises are basic.

**Keywords.** Swimming, children, program, exercise, specifics.

**Актуальность** выбранной мной темы заключается в том, что спорт занимает большую часть в жизни всех людей, ведь как говорится спорт-это жизнь. Занятия плаванием являются распространённым видом спорта как среди детей, так и среди молодёжи и людей пожилого возраста. Нужно с раннего возраста учиться плавать, ведь заниматься плаванием, даже если и не профессионально, очень опасно для жизни. Плавание - это вид спорта или спортивная дисциплина, которая заключается в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

**Целью моей работы** является выявление всевозможных упражнений и навыков для обучения плаванию детей - дошкольников. Нужно помочь детям научиться основам техник спортивного и бытового плавания.

Физическое воспитание в Российской Федерации говорит о том, что огромное количество детей разного возраста не умеют плавать. Сейчас в теории и практике преобладают концепции первоначального обучения в условиях неглубокого закрытого плавательного бассейна. Данная программа разработана для занятий детей 6-7 лет, которая должна способствовать повышению уровня физической подготовки учащихся начальной школы и дошкольников, а также адаптации к школьным нагрузкам и образованию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Каждый человек, как ребёнок, так и взрослый, должен уметь плавать. И чем раньше он научится комфортно себя чувствовать в воде, чем раньше научится плавать, тем выше будут его результаты в будущем. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на физическое, психологическое и социальное развитие ребёнка.

Плавание в детских садах и школах играет большую роль и имеет большую популярность, поскольку для этого появилась возможность эффективного закаливания детей. Регулярные занятия плаванием повышают иммунитет ребёнка, улучшают адаптацию к различным условиям внешней среды [2]. При занятии плаванием укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

Все навыки ребёнка в плавании должны происходить поэтапно. Это заключается в использовании в обучении различных игр, упражнений [5]. Это также делается для того, чтобы ребёнок комфортно ощущал себя в воде, находил общий язык с людьми, умел контактировать и коммуницировать с людьми не только в процессе обучения, но и в его повседневной жизни.

Задачами программы обучения являются учение детей уверенно держаться на воде, умение не бояться воды, обучение детей базовым техникам плавания, способствование укреплению связочного аппарата ребёнка, укреплению его мышц, развитию дыхания, способствование нормализации обмена веществ у ребёнка, формирование у детей морально-

волевых качеств, которые, конечно, пригодятся ему и в повседневной жизни.

В процессе обучения многие тренеры выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и здоровому образу жизни ребёнка.

Процесс обучения плаванию можно поделить на 3 этапа:

1. знакомство со свойствами воды;
2. формирование представления о технике плавания в общем виде, а также формирование представления об отдельных элементах техники плавания, а также их дальнейшее разучивание с подопечными;
3. совершенствование техники плавания у детей.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проверка результатов обучения ребёнка плаванию реализуется при помощи прохождения определённых тестов, опросов, различных испытаний на выносливость, силу воли, выдержку, а также учение упражнениям и выполнение комплексов упражнений, направленных на выявление у ребёнка навыков плавания.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде открытого урока. На открытом уроке проверяются усвоенные ребёнком теоретические знания, например, правила поведения в бассейне, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях и другие теоретические познания [3]. Что же касается практической части открытого урока, то она разбита на определённые этапы, которые состоят в обучении ребёнка хорошо держаться на воде с помощью различных плавательных средств, а также обучение плаванию ребёнка различными способами (брасом, кролем и т.д.).

В программу по плаванию входят определённые упражнения, которые должен освоить ребёнок в возрасте 6-7 лет. Например, это такие упражнения, как вхождение в воду (по трапу бассейна лицом к ступеням и соскоком вниз ногами с бортика бассейна), передвижение по дну бассейна, а именно ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук, упражнения на всплытие и лежание на груди: “Поплавок”, “Звезда”, “Медуза”, “Стрела” и другие упражнения.

Как происходит обучение различным упражнениям? Например, суть такого упражнения, как «Пузырьки» состоит в том, что ребёнок, который уже научился самостоятельно контролировать своё дыхание и научился безбоязненно нырять, опускается полностью под воду и медленно выдыхает набранный ртом воздух, тем самым образуя так называемые

пузырьки. Целью данного упражнения является разработка дыхания ребёнка.

Существуют и другие упражнения, например, задание «Поплавок», суть которого заключается в преодолении боязни воды. Ребёнок понимает, что если вдохнуть, то тело будет само держаться на воде, а при выдохе нужно совершать определённые движения, чтобы не уйти под воду и оставаться на плаву. При этом упражнении также вырабатывается процедура хорошей задержки дыхания ребёнком.

Задание «Звёздочка», которое даст ребёнку понятие того, что вода может удерживать его тело на поверхности. Выполнять данное упражнение нужно на глубине, где уровень воды будет ребёнку по пояс. Нужно поднять вверх руки, после глубокого вдоха оттолкнуться от дна вперёд и «лечь» на воду. При успешном освоении данного навыка можно делать «звёздочку» в положении на спине, а также на выдохе, чередовать с положением «поплавок».

**Заключение.** Можно сделать вывод о том, что базовые упражнения, применяемые в учении плаванию ребёнка, помогут преодолеть страх перед глубиной, научиться контролировать тело на воде, сохранять естественное горизонтальное положение, а также хорошо разработают дыхание малыша. Тренер приложит большие усилия, чтобы ребёнок в возрасте 6-7 лет научился плавать.

### Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
3. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт. 1983.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДО-ПРЕСС, 2003.

**УДК 796.06**

## СОВРЕМЕННЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Вероника Игоревна Филясова<sup>1</sup>, Татьяна Юрьевна Покровская<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н.

Туполева—КАИ, г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>veronikslonik@mail.ru, <sup>2</sup>vip89@mail.ru

**Аннотация.** В работе представлены современные занятия физической культурой для студентов с сахарным диабетом. Предложен курс занятий по физической культуре, который позволит обучающимся с обозначенным выше диагнозом минимизировать физическую нагрузку и в тоже время увеличить количество занятий. Такой подход весьма актуален. На данный момент типовой программы для таких студентов нет, многие из них полностью лишены практической программы по физической культуре, что неверно – это не дает им возможность развивать свое тело. Итогом работы является курс занятий, который может быть рекомендован к использованию в каждом университете страны.

**Ключевые слова.** Сахарный диабет, программа домашних тренировок, физическая культура студентов, современная подготовка, типовая программа.

## MODERN PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH DIABETES

Veronika Igorevna Filyasova<sup>1</sup>, Tatyana Yurevna Pokrovskaya<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Kazan National Research Technical University A.N. Tupolev-KAI, Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>veronikslonik@mail.ru, <sup>2</sup>vip89@mail.ru

**Annotation.** The paper presents modern physical education classes for students with diabetes mellitus. A course of physical education classes is proposed, which will allow students with the above diagnosis to minimize physical activity and at the same time increase the number of classes. This approach is very relevant. At the moment, there is no standard program for such students, many of them are completely deprived of a practical program in physical culture, which is wrong – it does not give them the opportunity to develop their body. The result of the work is a course of classes that can be recommended for use at every university in the country.

**Keywords:** diabetes mellitus, home training program, students' physical culture, modern training, standard program.

**Актуальность.** Согласно сведениям СМИ и государственных органов России, сахарный диабет (далее будет использоваться аббревиатура СД) все больше распространяется среди населения. При этом количество молодых граждан, больных СД тоже значительно. Если программа занятий, в первую очередь по физической культуре, не будет сформирована под потребности студентов с СД, возможно наступление многочисленных неблагоприятных последствий: гипогликемия, гипергликемия, диабетическая кома и так далее [4, с.148]. Несмотря на это, некоторые студенты до сих пор занимаются в традиционных студенческих группах на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт. Преподаватели, информированные о болезни студента, особенно если существуют дополнительные осложнения, зачастую освобождают их от практических занятий, что дает им возможность реализовать их аналоги

дома в том темпе и условиях, которые нельзя воссоздать в университете. В результате, программа тренировок, которая будет предложена автором, актуальна на данный момент.

**Цель исследования** состоит в раскрытии особенностей предложения современного курса занятий физической культурой для студентов, больных СД.

Задачи исследования:

1. Изучить российскую практику проведения традиционных и специальных практических занятий по физической культуре и спорту;
2. Рассмотреть особенности, которые важно учитывать для больных СД при физических нагрузках;
3. Сформировать программу тренировок, исходя из полученных знаний.

Если предложенный курс станет частью программы подготовки студентов, которые будут тренироваться дома, риски для обучающихся снизятся, а их здоровье укрепит, будет существовать шанс улучшения состояния человека с этим заболеванием – правильная физическая нагрузка позволит уменьшить уровень глюкозы в крови, а чувствительность к инсулину наоборот увеличится. Если у человека в дальнейшем СД начнет прогрессировать, то предлагаемые упражнения позволят не допустить проблем с мышечной системой, которая окажется под угрозой.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Рассматривая российскую практику, было установлено, что обычно студенты занимаются физической культурой два раза в неделю по полтора часа (стандартное занятие). Для больных СД полтора часовая нагрузка является слишком значимой, потому рекомендуется сократить время занятия до 45 минут, но в тоже время увеличить количество занятий, иными словами, предлагается проводить четыре сокращенных занятия по сорок пять минут каждое. При этом важно соблюдать режим отдыха, а потому рекомендуется проводить занятия во вторник, четверг, субботу и один любой свободный день на выбор студента. Это даст возможность мышцам отдыхать, не перенапрягая их.

Представим программу тренировок на каждый день:

1. Первое занятие, должно быть сконцентрировано на кардионагрузке [5, с.190]. Если погодные условия позволяют, предлагается проводить бег на улице, в случае отсутствия возможности, можно заменить его бегом на месте дома или выполнением кардио-упражнений (подъем по лестнице, подтягивание коленей к груди, приставной шаг с касанием стоп,

подтягивание колена с вытягиванием рук и так далее, вариантов может быть множество). Идеальной заменой бега на улице будет использование тренажеров (беговая дорожка, велотренажер и так далее), однако, лишь у некоторых студентов есть такое оборудование дома. Предлагается чередовать нагрузку здесь так, чтобы разминка (7 минут) и заминка (10 минут) проходили при минимальной нагрузке, а в основное время происходило чередование среднего темпа с быстрым (4 цикла по одной минуте каждым темпом). В случае с бегом на месте или кардиоупражнениями, необходимо выдерживать такой же темп. После происходит отдых (5 минут), после которого рекомендуется проведение стэпаэробики (15 минут) или его вариации без платформы (используя, например, стул);

2. Второе занятие, будет акцентировано на наборе мышечной массы – этому способствуют силовые тренировки. Здесь рекомендуется выбрать восемь любых упражнений, развивающих разные части тела. Достаточными будут имеющиеся дома у многих людей гантели и гири, если погода позволяет, можно проводить тренировку на улице, задействуя турник. Если оборудование полностью отсутствует, то упражнения на пресс и отжимания станут минимально допустимым аналогом. Отдых проводить нужно по мере возможностей студентов, но максимум 10 минут;

3. Третье занятие проводится для развития организма в направлении ловкости. Здесь можно предложить различные варианты, от прыжков и кувырков до йоги и стретчинга, которые могут не требовать оборудования [3, с.186]. Отдых составляет не более 5 минут;

4. Последнее занятие тоже должно быть отведено кардиотренировкам, так как они имеют здесь наивысшую важность. Для расслабления индивида, предлагается проводить его в игровой форме. Это может быть, футбол, баскетбол, фитнес-танцы и так далее.

Исходя из представленных тренировочных дней, можно сделать вывод о том, что нагрузка будет распределена равномерно, студентам будет достаточно интересно проводить занятия, так как они разнообразны, при этом можно не приобретать новые тренажеры. Все это можно считать достоинством курса. Рекомендуется постепенно покупать оборудование, по мере возможности человека, так как оно улучшит занятия, альтернативой будет приобретение абонеента в спортивный зал. Несмотря на предложение, курс можно реализовать и без инвентаря.

**Заключение.** Таким образом, авторы статьи предложили курс занятий по физической культуре, который будет положительно воздействовать на студентов с СД. Именно его можно рассмотреть, как

альтернативу и некий ориентир для всех университетов федерации по причине того, что практически все студенты смогут заниматься физической культурой дома, риски для педагогического состава снижаются, упрощается введение специфической программы, а студентам, не только не угрожает ухудшение состояния, а, наоборот, их здоровье будет развиваться.

### **Список литературы**

1. Васенков Н.В., Средства здоровьесберегающего физического воспитания студентов. / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева, А.С. Шалавина / Наука и образование: новое время. 2019. -№ 1 (30). - С. 710-715.

2. Ибрагимов, И.Ф. Изучение биомеханики движений звеньев тела в момент выполнения упражнения в рамках научного кружка / И.Ф. Ибрагимов, Ф.Ф. Сабирзянова, И.В. Воробьёва, Л.М. Никитина, Е.Б. Фомина, С.В. Никитин // Современный ученый. - 2022. - №2. С.184-190.

3. Кипрушина И.И., Шаронова А.В., Григорьев В.И., Ярчиковская Л.В., Миронова О.В. Йога как ежедневная форма активности студентов с сахарным диабетом / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 11 (201). – 2021. – С. 183-187.

4. Салтыкова А.Е. Физическая нагрузка при сахарном диабете I типа / А.Е. Салтыкова // Актуальные вопросы современной науки и образования: Сборник статей VI Международной научно-практической конференции, Петрозаводск. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская Ирина Игоревна), 2021. – С. 146-151.

5. Хуртова В.В. Особенности методики тренировки гимнастов, больных сахарным диабетом I типа / В.В. Хуртова, А.Н. Хмельков // Сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Пенза. – Пенза: Изд-во Пензенского гос. ун-та, 2022. – С. 188-192.

### СЕКЦИЯ 3. ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И ЮРИДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК 7967012.68

#### ПРИНЦИПЫ И ФУНКЦИИ СОКРАЩЕНИЯ АМПЛИТУДЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ.

Кирилл Андреевич Абдреев<sup>1</sup>, Николай Владимирович Васенков<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>abdreev.kirill@mail.ru, <sup>2</sup>vnv62@inbox.ru

**Аннотация.** Часто люди считают, что частичная амплитуда – плохое явление, и принимают крайнюю позицию, заключив, что все упражнения необходимо делать в полную амплитуду. Однако, понятия частичная амплитуда и сокращение амплитуды стоит разделять. Так как каждая из них имеет свои цели.

**Ключевые слова.** Сокращённая амплитуда, частичная амплитуда, полная амплитуда, травмоопасность, неестественное положение суставов.

#### PRINCIPLES AND FUNCTIONS OF REDUCING THE AMPLITUDE OF EXERCISES DURING TRAINING.

Kirill Andreevich Abdreev<sup>1</sup>, Nikolai Vladimirovich Vasenkov<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>abdreev.kirill@mail.ru, <sup>2</sup>vnv62@inbox.ru

**Annotation.** Often people believe that partial range is a bad thing, and take the extreme position, concluding that all exercises must be done in full range. However, the concepts of partial amplitude and amplitude reduction should be separated. Since each of them has its own goals.

**Keywords.** Reduced amplitude, partial amplitude, full amplitude, injury risk, unnatural position of the joints.

**Актуальность.** Амплитуда упражнений является одним из наиболее важных параметров тренировки, так как она присутствует в практически всех упражнениях. Большинство людей, в основном не сильно осведомлённых в принципах мышечной гипертрофии и тренировочного процесса, полагают, что ответ очевиден, и что выполнение всех упражнений в максимальной амплитуде является наиболее эффективным типом тренировок. Однако каждый вид тренировок имеет свои преимущества и недостатки, и не существует универсальных тренировок

одинаково эффективных как для тяжелоатлета, бодибилдера и новичка. Их цели элементарно разные.

**Цель исследования.** Определение области амплитуды, необходимости и методы её сокращения и являются целью данной работы

**Результаты исследования и их обсуждение.** В экспериментах проводимыми, например, для ног, включающих в себя разновидности приседаний, разгибания голени, жим ногами, выпады с гантелями и так далее, выявлялось, что амплитуда в 90 градусов в сравнении с 50 вызывает большую гипертрофию мышц и достигает большего стресса, что и способствует увеличенному росту. Проблемой экспериментов является несоответствие таких тренировок реальным практикам. [1]

Во-первых, в тренировках редко используются амплитуды в 50 градусов. Например, если взглянуть на видео приседаний Тома Плаца, то видно, что его амплитуда зачастую даже больше 90 градусов. Или на приседания китайского тяжелоатлета Лу Сяоцзюня где амплитуда упражнения определённо превышает 90 градусов. Выполнение всей тренировки в частичной амплитуде, является ошибочным. Частичная амплитуда применяется для преодоления мёртвых точек при высоких весах отягощениях, и выполняются лишь несколько раз за тренировку. [6, 8]

Во-вторых, отдых в упражнениях составлял около 60-90 секунд. Такая продолжительность отдыха является средней между тренировкой выносливой части мышц и их объемом. Тренировки спортсменов, работающих с увеличением объёма и рельефа тела в рабочих подходах, включает отдых порядка 4 минут. При приседаниях с рабочими весами на 10 повторений внутричерепное давление и сердцебиение не в состоянии полностью восстановится и за 2 минуты, не говоря о полутора. Тяжелоатлеты отдыхают ещё больше, так как их разовая нагрузка ещё больше, а в подходах им необходимо увеличивать веса, в связи с чем и необходимо восстановить мышцу полностью. [4, 2]

В-третьих, вывод на основе лишь упражнений для ног не является объективных, в человеческом организме огромное количество мышц, тренировка каждой из которых имеет свои нюансы. Например, такие мышцы как пресс или икроножная мышца очень выносливы и время их отказа гораздо больше времени других, а время восстановления гораздо меньше. Мышцы сгибатели и разгибатели бедра многочисленны и большие по объёму, поэтому привести их в состояние отказа гораздо сложнее, и требует большего числа повторений и подходов. Двуглавая мышца плеча не имеет нагрузки в положениях полного растяжения

(например при поднятии штанги на бицепс), в отличии от грудной мышцы при жиме штанги лёжа.

Как и при приседаниях, жим штанги до груди не является полной амплитудой движения, ведь можно взять гнутый гриф и выполнять жим до уровня ниже грудной клетки, или, быть может, делая французский жим на скамье в негативной фазе доводить штангу до пола, а плечо до параллели с полом. Естественно, так выполнять упражнения не надо. Под частичной амплитудой чаще всего понимается сокращение амплитуды упражнения в самых её тяжёлых положениях на 30-50%. Однако сокращение амплитуды, не всегда подразумевает частичную амплитуду упражнения. Например, при подъёме на бицепс, сокращение амплитуды в нижней её части на 15-20 градусов, способно убрать из упражнения бесполезную фазу, не имеющей нагрузки на мышцы, при этом сократив и положения наибольшего натяжения мышцы, а следовательно и наибольшей травмоопасности. Частичная амплитуда, часто используется для преодоления "мёртвой точки" упражнений. Поэтому стоит разделять понятия сокращение амплитуды и частичная амплитуда. Сокращение амплитуды имеет свои цели.

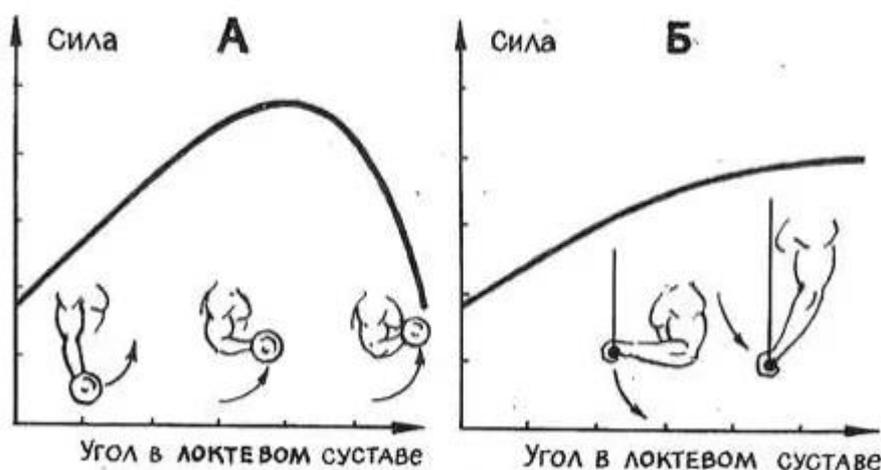
Во-первых, сокращением амплитуды, можно избежать неестественных положений суставов в некоторых упражнениях. К примеру, при выполнении упражнений с весом, при которых руки поднимаются уровня плеча и при этом имеют внутреннее вращение, могут вызывать импинджмент синдром плечевого сустава. Он представляет собой воспаление сухожилий мышц вращающей манжеты, которое приводит к боли и потере подвижности плеча. [3]

Второе - это концентрация работы определённых мышц. Например, при тяги верхнего блока к груди на тренажёре для работы широчайшей мышцы необходимо достигать локтём грудной клетки. Если продолжать упражнение до касания грифом груди, то есть уводить локти за спину, то нагрузка перейдёт на трапециевидную мышцу, так как работа широчайшей мышцы заключается в сведении плеча к туловищу, а трапеции к сведению лопаток. [7]

Третье - удаление наиболее травмоопасных положений упражнений. В каждом упражнении есть положение, в котором связка наиболее растянута, это положение считается наиболее травмоопасным, так как надрывы или в крайних случаях обрывы связок происходят именно в этом положении. В некоторых упражнениях, например в жиме или приседе, эти положения так же являются и наиболее стрессовыми для организма, следовательно, и наиболее эффективными для роста мышцы. Но в

некоторых упражнения, они не несут пользы, но способны повышать травмоопасность. Например, при подъёме штанги на бицепс, нижняя фаза упражнения, при которой рука полностью разогнута, не имеет в себе силовой нагрузки абсолютно, максимальная нагрузка достигается при угле в 90 градусов в локтевом суставе. При этом нижняя фаза натягивает мышцу максимально сильно, и является наиболее опасной. Если сократить нижнюю амплитуду на 15-20 градусов можно избежать этого положения, не теряя фазы напряжения мышцы. Другой травмоопасный момент - это суставное разгибание. В моменты полно разгибания сустава нагрузка с удерживающих вес мышц полностью падает на суставы. Например, при жиме ногами под наклоном, в верхней фазе упражнений, полное разгибание колен сбрасывает нагрузку с мышц на коленный сустав. Если оставлять ноги немного согнутыми, напрягая для этого мышцы, это обезопасит колени. [5]

Четвёртое - это концентрация мышц в постоянном рабочем диапазоне. Например, как уже было сказано, при выполнении подъёма на бицепс, максимальная нагрузка будет при 90 градусах угла локтевого сустава. В верхней и нижней фазах нагрузка отсутствует. Если срезать выполнение упражнения сверху и снизу, то можно достичь постоянной концентрации бицепса при выполнении упражнения. [5]



Зависимость напряжения в бицепсе от угла в локтевом суставе, при выполнении подъёма гантели на бицепс.

**Заключение.** Часто. Амплитуда сокращается в первую очередь для безопасности выполнения упражнения, порой для концентрации определённой мышцы. Сокращение амплитуды при этом зачастую не

превышают 30 градусов, а в подавляющем большинстве варьируются около 15-20 градусов.

Сокращение амплитуды, безусловно, является полезным методом настраивания упражнений для повышения их безопасности и обеспечения наибольшей концентрации. Однако, её, как и тренировку в целом, стоит выполнять лишь в случае, если вы знаете что делаете, или если вас контролирует человек с соответствующим спортивным опытом.

### Список литературы

1. Влияние амплитуды движения при тренировке с отягощениями на размер мышц, подкожный жир и силу [Электронный ресурс] // URL: <https://kost-shirokaya.ru/trenirovki/s-vesom/amplituda/> (дата обращения: 16.02.2023).

2. Ибрагимов И.Ф. Изучение биомеханики движений звеньев тела в момент выполнения упражнения в рамках научного кружка // И.Ф.Ибрагимов, Ф.Ф.Сабирзянова, И.В.Воробьева, Л.М.Никитина, Е.Б.Фомина, С.В.Никитин // Современный ученый. - 2022. - №2. С.184-190.

3. Импинджмент-синдром плечевого сустава [Электронный ресурс] // URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Импинджмент-синдром\\_плечевого\\_сустава](https://ru.wikipedia.org/wiki/Импинджмент-синдром_плечевого_сустава) (дата обращения: 16.02.2023).

4. Отдых между подходами [Электронный ресурс] // URL: [http://sportwiki.to/Отдых\\_между\\_подходами](http://sportwiki.to/Отдых_между_подходами) (дата обращения: 16.02.2023).

5. Полная и частичная амплитуда. Работа внутри амплитуды. Пампинг [Электронный ресурс] // URL: <https://kost-shirokaya.ru/trenirovki/s-vesom/amplituda/#i-2> (дата обращения: 16.02.2023).

6. Том Платц [Электронный ресурс] // URL: <https://www.youtube.com/watch?v=IdBEcRg7BT0> (дата обращения: 16.02.2023).

7. Тяга верхнего блока к груди [Электронный ресурс] // URL: <https://builderbody.ru/tyaga-k-grudi-verxnego-bloka-sidya/> (дата обращения: 16.02.2023).

8. Lu Xiaojun 270kg / 595lbs Squat at 2019 World Weightlifting Championships Training Hall [Электронный ресурс] // URL: <https://www.youtube.com/watch?v=QdY78tvKlxA> (дата обращения: 16.02.2023).

**УДК 796.01/09**

## РОЛЬ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА В РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИИ 2030

Руслан Алмазович Гильманшин

ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

nixse@mail.ru

*Аннотация.* В этой статье рассматривается как фиджитал-спорт способен помочь достичь целей и задач, поставленных в Стратегии 2030. Фиджитал-спорт способен объединить спортсменов нескольких видов – любителей физической культуры и спорта в его классическом понимании и киберспортсменов, участвующих в состязаниях на виртуальных площадках. Фиджитал-спорт, как молодое поколение,

способно охватить новую аудиторию, которая будет регулярно заниматься спортом и физической культурой.

**Ключевые слова.** Фиджитал-спорт, спорт, кибер-спорт, Стратегия 2030, студенческая молодёжь.

## THE ROLE OF FIGITAL SPORTS IN THE IMPLEMENTATION OF STRATEGY 2030

Ruslan Almazovich Gilmanshin  
FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan  
nixse@mail.ru

**Annotation.** This paper discusses how phygital sports can help achieve the goals and objectives set in the Strategy 2030. Phygital sports can bring together athletes of several types - lovers of physical culture and sports in its classical sense and e-sports athletes participating in competitions on virtual platforms. Phygital sport, as a younger generation, is able to reach a new audience that will regularly engage in sports and physical education.

**Key words.** Phygital sport, sports, e-sports, Strategy 2030, student youth.

**Актуальность.** Практически каждое государство стремится к развитию. Каждое ставит перед собой свои собственные цели, задачи и сроки выполнения. Цели могут быть направлены на внешнюю политику, к примеру, укрепление отношений с другими странами. Также они могут быть направлены на внутреннюю политику, к примеру, развитие экономического положения.

Каждое государство по-своему реализует свои цели и задачи. В России одним из инструментов является Стратегия развития физической культуры и спорта Российской Федерации до 2030 года (далее – Стратегия).

Стратегия развития физической культуры и спорта – это один из основополагающих документов, определяющих государственную политику в данной сфере, на базе которого разрабатываются документы отраслевого стратегического планирования в субъектах Российской Федерации. В проекте Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации до 2030 года представлены: «цели, задачи, социальные, экономические показатели развития, параметры ресурсного обеспечения, физической культуры и спорта с учетом национальных целей и стратегических задач развития Российской Федерации до 2024 года, определенных в Указе Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204» [3].

**Цель исследования.** В данной статье мы рассматриваем как фиджитал-спорт коррелирует с целями и задачами Стратегии 2030, и как

фиджитал-спорт способствует достижению этих целей и задач. Одной из главных целей данной стратегии является увеличение процента доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом (в общей численности граждан, не имеющих противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой и спортом) до 70% к 2030 году. Фиджитал-спорт, как молодое направление, в перспективе способно поднять данный показатель.

Что такое фиджитал-спорт? Фиджитал состоит из комбинации двух слов: Physical (физический) и Digital (цифровой). Фиджитал-спорт – это объединение классических спортивных дисциплин, киберспорта и MR/VR-технологий внутри соревнований. MR (MixedReality) технологии – технологии, позволяющие видеть взаимодействие реальных и виртуальных объектов. VR (Virtual Reality) технологии – технологии, погружающие пользователя в компьютерную среду, в которую переносятся все действия игрока [2].

Фиджитал-спорт способен охватить новую аудиторию граждан, которые будут заниматься физической культурой и спортом. На это есть определенные предпосылки. Фиджитал-спорт тесно связан с киберспортом. В киберспорте есть множество жанров игр и на каждый находится своя аудитория. Основной аудиторией пользователей видеоигр являются люди от 12 до 35 лет – около 55% от общего числа пользователей\_статья 1 [4]. Дети и студенческая молодёжь, являющиеся гибким слоем населения, могут быть очень заинтересованы в данном направлении. Определенный процент, играющий в компьютерные игры, наверняка найдут свое призвание в фиджитал-спорте.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами был проведен опрос среди 73 студентов ФГБОУ ВО КГЭУ 1-3 курсов, направленный на выявления отношения студенческой молодёжи к фиджитал-спорту. Результаты указаны в таблице.

| Вопрос опроса   | Ответ респондентов   |                    |                     |
|---|----------------------|--------------------|---------------------|
| Были ли Вы знакомы с фиджитал-спортом?                                  | Да – 41,1%           | Нет – 58,9%        |                     |
| Как Вы относитесь к фиджитал-спорту?                                    | Положительно – 39,7% | Нейтрально – 57,5% | Отрицательно – 2,8% |
| Способен ли фиджитал-спорт привлечь новую аудиторию к занятиям спортом? | Да – 86,3%           | Нет – 13,7%        |                     |

|  |            |             |
|--|------------|-------------|
| Хотели бы Вы попробовать себя в фиджитал-спорте?                             | Да – 52,1% | Нет – 47,9% |
| Хотели бы Вы посетить соревнования по фиджитал-спорту в качестве зрителя?    | Да – 65,8% | Нет – 34,2% |
| Хотели бы Вы посетить соревнования по фиджитал-спорту в качестве спортсмена? | Да – 61,6% | Нет – 38,4% |
| Видите ли Вы перспективу развития фиджитал-спорта в России?                  | Да – 84,9% | Нет – 15,1% |

Согласно проведенному опросу среди студентов ФГБОУ ВО КГЭУ 1-3 курсов, можно подтвердить, что студенческая молодёжь проявляет определенный интерес к данному спортивному направлению. По их мнению, фиджитал-спорт способен дать толчок к увеличению процента доли граждан регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

**Заключение.** Фиджитал-спорт, как молодое направление имеет большой потенциал. При должном внимании со стороны государства, учёных и общественности в целом, фиджитал-спорт способен получить огромный толчок к развитию. Учитывая тягу студенческой молодёжи ко всему новому и их целенаправленный интерес к дисциплине, совмещающий в себе физический и цифровой спорт, это направление способно поспособствовать достижению целей и задач, которые были поставлены государством в Стратегии 2030.

### Список литературы

1. Ибрагимов, И.Ф. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза / И.Ф. Ибрагимов, С.В. Абзалова, А.И. Муртазина, А.Г. Коржева // Глобальный научный потенциал. № 4 (85). 2018. С. 10-13. (Перечень рецензируемых научных журналов и изданий ВАК №750 на дату публикации 04.2018)
2. Ибрагимов, И.Ф. Цифровизации в области физической культуры и ее влияние на экономику / И.Ф. Ибрагимов, О.А. Рочева, Я.О. Рочева // Russian Studies in Law and Politics, Volume 6, Number 1-2, 2022. - С. 30-34.
3. Козырь Н.С., Астахов А.В. Индустрия видеоигр в современной отраслевой экономике // Региональная экономика: теория и практика. 2017. №5 (440). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/industriya-videoigr-v-sovremennoy-otraslevoy-ekonomike> (дата обращения: 08.02.2023).
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. Проект по состоянию на 08 апреля 2020 г. // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата обращения: 08.02.2023).
5. Технологии в большом спорте и их влияние на его развитие [Электронный

УДК 796.57:379.857

## ОЦЕНКА ТЕРРИТОРИИ ХОХЛОВСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ – ОСТАНОВКИ ТЕПЛОХОДА ПО МАРШРУТУ ДВИЖЕНИЯ РЕЧНОГО КРУИЗА ПЕРМЬ-УСОЛЬЕ-ВИШЕРА

Евгения Владимировна Чабанова<sup>1</sup>, Евгений Александрович Чабанов<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Пермский филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ», г. Пермь, Пермский край

<sup>2</sup>ФГАОУ ВО «ПНИПУ», г. Пермь, Пермский край

<sup>1</sup>jentosina@yandex.ru, <sup>2</sup>ceapb@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлено текущего состояния территории Хохловского сельского поселения в качестве остановки по маршруту речного круиза Пермь-Усолье-Вишера, в котором расположен Архитектурно-этнографический музей «Хохловка». Дана оценка территории согласно факторам комплексной оценки территории.

**Ключевые слова.** Туризм, внутренний водный транспорт, круизный маршрут, Пермский край.

## ASSESSMENT OF THE TERRITORY OF THE KHOXHLOVSKY RURAL SETTLEMENT – STOPS ALONG THE ROUTE OF THE PERM-USOLYE-VISHERA RIVER CRUISE

Evgeniia Vladimirovna Chabanova<sup>1</sup>, Evgenii Aleksandrovich Chabanov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Perm branch FSBEI HE «VSUWT», Perm, Perm region

<sup>2</sup>FAEI HE «PNRPU», Perm, Perm region

<sup>1</sup>jentosina@yandex.ru, <sup>2</sup>ceapb@mail.ru

**Abstract.** The article presents the current state of the territory of the Khokhlovsky rural settlement as a stop along the route of the Perm-Usolye-Vishera river cruise, in which the Architectural and Ethnographic Museum «Khokhlovka» is located. An assessment of the territory is given according to the factors of a comprehensive assessment of the territory.

**Keywords.** Tourism, inland water transport, cruise route, Perm region.

**Актуальность.** Внутренний туризм России претерпевает положительные изменения, регионы ведут активную деятельность по комплексному развитию возможных туристических направлений согласно своим особенностям [6, с.511]. С целью повышения туристической привлекательности для россиян и увеличения туристического потока в Пермский край, организованы мероприятия, отражающие такое направление комплексного развития региона, как разработка и

продвижение туристических продуктов на базе речного круизного туризма, поскольку регион расположен в бассейне реки Кама, являющейся частью единой глубоководной системы европейской части Российской Федерации.

**Цель исследования**, в связи с вышеуказанным, заключается в проведении комплексной оценки территории Хохловского сельского поселения (п. Хохловка) в качестве остановки по маршруту речного круиза Пермь-Усолье-Вишера.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Указанное исследование представляет собой изучение существующей инфраструктуры указанной территории по направлению речного круиза Пермь-Усолье-Вишера.

Круизный маршрут Пермь-Усолье-Вишера включает следующие территории расположения туристических достопримечательностей [1, с.11]:

- 1.Стоянка – п. Хохловка
- 2.Стоянка – г. Березники:
  - Экскурсии – п. Усолье – п. Орел
  - Экскурсии – г. Александровск
- 3.Стоянка – п. Рябинино:
  - Экскурсии – г. Красновишерск
  - Экскурсии – г. Чердынь

Оценка территорий по направлению речного круиза Пермь-Усолье-Вишера производится по различным факторам. Многоцелевое использование территории делает необходимым оценку, как по природным, так и по антропогенным факторам, а именно: наличие инженерных коммуникаций, обеспеченность транспортом, рекреационные возможности и т.п.

Таким образом, рассматриваем первую остановку по круизному маршруту – Хохловское сельское поселение в качестве отдельного природно-рекреационного комплекса. Указанный подход позволит произвести оценку возможностей территории.

При оценке инженерно-геологических факторов территория Хохловского сельского поселения представляет собой равнину, имеет уклон поверхности от ста до треста метров.

Количество благоприятных дней в году (выше 0°) составляет более 7 месяцев, при этом за период июнь-август она не опускается ниже +16° С. Согласно медицинской классификации погоды по методу Григорьева И.И. и Парамонова И.Г., повторяемость благоприятных типов погоды в

Пермском крае составляет 31%, что соответствует неблагоприятному фактору оценки климатического показателя.

Хохловское сельское поселение расположено на берегу Камского водохранилища (S – 1910 м<sup>2</sup>, глубина – 30 м) согласно Атласа ЕГС с 2309 км до 2287 км. Площадь транспортной обеспеченности исследуемой территории – 71 га, что составляет 1% всей территории поселения. Связь поселения с краевым центром обеспечивается автомобильным и водным транспортом (Табл. 1).

**Таблица 1**

Перечень объектов обеспечения транспортной доступности территории по видам транспорта

| №  | Вид транспорта | Наименование   | Протяженность, км |
|----|----------------|--|-------------------|
| 1. | Автомобильный  | «Пермь – Ильинский» – Хохловка, (уч. Скобелевка – Хохловка)            | 3,54              |
|    |                | «Пермь – Ильинский» – Хохловка, (уч. «Пермь – Ильинский» – Скобелевка) | 4,33              |
|    |                | Хохловка – Ширпы, мост   | 6,7               |
|    |                | «Пермь – Ильинский» – Хохловка – Тупица                                | 4,0               |
|    |                | «Пермь – Хохловка»   | 45                |
| 2. | Водный         | «Пермь (Речной вокзал) – Хохловка»                                     | около 40          |
|    |                | «Пермь (Левшино) – Хохловка»   | около 20          |

На территории Хохловского сельского поселения по данным Министерства природных ресурсов Пермского края (письмо от 21.06.2012 г. № СЭД-30-06-07-174) отсутствуют особо охраняемые природные территории регионального значения.

Лесистость территории составляет 48,1% и состоит из хвойных, смешанных насаждений, что является благоприятным фактором комплексной оценки территории. На территории Хохловского сельского поселения расположен лесной фонд Лядовского участкового лесничества – структуры ГКУ «Пермское лесничество» площадь лесного фонда составляет 4506 га или 48,1 % от территории поселения (Табл. 2).

**Таблица 2**

Наименование земель рекреации территории Хохловского сельского поселения

| №  | Наименование земель рекреации                 | Площадь, га |
|----|---|-------------|
| 1. | Лесной фонд                                   | 4 506       |
| 2. | Базы отдыха                                   | 30,3        |
| 3. | Водные объекты                                | 1 560,3     |
| 4. | Архитектурно-этнографический музей «Хохловка» | 35          |
|    | Итого:  | 6 131,6     |

Площадь земель рекреации составляет 6131,6 га или 65 % от территории поселения. Архитектурно-этнографический музей «Хохловка» (подразделение Пермского краеведческого музея) можно назвать «градообразующим предприятием» исследуемой территории, площадь которого составляет 35 га [2].

Однако инфраструктура музея является недостаточно современной. В настоящий момент при поддержке руководства Пермского края разработан проект по частичной реорганизации территории самого музея и прилегающей территории.

Так планируется повысить эффективность территории благодаря оптимально организованной транспортной развязке, обустройству маршрутов и размещению торговых рядов, сцены, мест активности, расширению мест отдыха по туристическому маршруту музея, учитывая туристические потоки (в т.ч. организованные туристические группы), мероприятия, сезонность.

На территории, прилегающей к музею, планируется построить 2 парковки на 2 га, установить несколько станций для подзарядки электромобилей, а также планируется приобрести электрокары для передвижения посетителей на территории музейного комплекса [7].

Относительно инфраструктуры внутренних водных путей возле Архитектурно-этнографического музея «Хохловка», то необходимо отметить, что в настоящее время глубины не позволяют пассажирским теплоходам подходить к правому берегу реки Кама, напротив отметки 2292 км судового хода [4]. В настоящее время попасть в «Хохловку» с воды (р. Кама) можно только на маломерных или прогулочных судах. А в связи с решением региональных властей – развивать круизный туризм, то исследовав проблему, пришли к выводу, что наиболее эффективна установка плавучего причала, состоящего из нескольких плавучих конструкций и составляющего 20 м. Новое причальное сооружение предоставит возможность швартовки четырнадцати маломерных судов, двум прогулочным, а также теплоходам проекта 301 [7].

**Заключение.** Оценка потенциала, включая исследование природных ресурсов и имеющихся факторов, исследуемых территорий является

объективно сложной, поскольку необходимо определиться с возможностями и задачами, которые ставятся перед администрацией территории [3, с.88; 5, с.9], а также выявить действительно важные параметры оценки Архитектурно-этнографического музея «Хохловка».

Таким образом, развитие рекреационных территорий, в том числе инфраструктуры внутреннего водного транспорта, является условием повышения доступности историко-культурного наследия Пермского края для туристов по направлению речного круиза Пермь-Усолье-Вишера.

### Список литературы

1. Бокова, М.С. Анализ пассажиропотока на речном транспорте / М.С. Бокова, А.В. Капитей, Л.С. Скорюпина, Е.В. Чабанова // Транспорт и логистика: актуальные вопросы, проектные решения и инновационные достижения. - 2020. - С. 10-13.
2. Генеральный план Хохловского сельского поселения Пермского муниципального района Пермского края с генеральными планами на 10 населенных пунктов [Электронный ресурс] // URL: <https://hohl.permraion.ru/sites/default/files/file/GENPLAN/obosnovanie.pdf> (дата обращения: 30.11.2022).
3. Носов, А.Н. Модернизация транспортной системы Пермского края / А.Н. Носов, Е.В. Чабанова, Е.А. Чабанов // Модернизация и научные исследования в транспортном комплексе. - 2020. - Т.1. - С. 87-92.
4. Пермский музей углубит дно Камы возле Хохловки и построит модульный причал для круизных судов [Электронный ресурс] // URL: <https://zvezda.su/economy/goszakupki/2022/07/permskij-muzej-uglubit-dno-kamy-vozhle-hohlovki-i-postroit-modulnyj-prichal-dlya-kruiznyh-sudov> (дата обращения: 30.11.2022).
5. Руководство по комплексной оценке и функциональному зонированию территорий в районной планировке / Под ред. Владимирова В.В. М.: Изд-во Стройиздат, 1982. – 104 с.
6. Тиунов, А.А. Маркетинговые стратегии развития транспортных услуг / А.А. Тиунов, Е.В. Бартова // Транспорт: проблемы, цели, перспективы (TRANSPORT 2021). - 2021. - С. 510-513.
7. Хохловка 2021 [Электронный ресурс] // URL: [https://museumperm.ru/page/khokhlovka\\_2021](https://museumperm.ru/page/khokhlovka_2021) (дата обращения: 30.11.2022).

**УДК 796.015.14**

## **ВЛИЯНИЕ ОСВЕЩЕНИЯ И РЕПРЕЗЕНТАЦИИ В СРЕДСТВАХ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ВОСПРИЯТИЕ И ПРИНЯТИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА**

Ришат Илшатович Шагалиев<sup>1</sup>, Николай Владимирович Васенков<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>shagalievx@gmail.com, <sup>2</sup>vnv62@inbox.ru

**Аннотация.** Выявление различий и сходств в том, как адаптивные и неадаптивные виды спорта представлены в средствах массовой информации, является важным шагом в улучшении представления и освещения адаптивных видов спорта. Сравнивая их, можно определить области, в которых освещение адаптивных видов спорта нуждается в улучшении.

**Ключевые слова.** Стереотипы, инклюзивность, адаптивный спорт, восприятие, признание, поддержка

## THE INFLUENCE OF MEDIA COVERAGE AND REPRESENTATION ON THE PERCEPTION AND ACCEPTANCE OF ADAPTIVE SPORTS

Rishat Ilshatovich Shagaliev<sup>1</sup>, Nikolay Vladimirovich Vasenkov<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>shagalievx@gmail.com, <sup>2</sup>vnv62@inbox.ru

**Annotation.** Identifying differences and similarities in how adaptive and non-adaptive sports are presented in the media is an important step in improving the presentation and coverage of adaptive sports. By comparing them, it is possible to identify areas where adaptive sports coverage needs improvement.

**Keywords.** Stereotypes, inclusiveness, adaptive sport, perception, acceptance, support

**Актуальность.** Улучшение общественного восприятия и принятия адаптивных видов спорта важно для продвижения инклюзивности и доступности в физической культуре и спорте. Когда люди с ограниченными возможностями лучше представлены и приняты в средствах массовой информации, они с большей вероятностью будут чувствовать себя желанными и вовлеченными в физическую и спортивную деятельность, что приведет к более широкому участию и возможностям для личного роста и развития.

**Цель исследования.** Выявление различий и сходств в том, как они представлены и освещаются, и использование этой информации для определения областей улучшения репрезентации и освещения адаптивных видов спорта в средствах массовой информации.

### Результаты исследования и их обсуждение

**Таблица 1**

Сравнительный анализ освещения Параолимпийских игр в ежедневных новостных программах RTVE, 2014–2022 гг.

| Место и год события                  | Сочи 2014 | Рио 2016      | Пхенчхан 2018 | Пекин 2022 |
|--------------------------------------|-----------|---------------|---------------|------------|
| Даты проведения                      | 7–6 марта | 7–18 сентября | 9–18 марта    | 4–13 марта |
| Количество испанских параспортсменов | 9         | 128           | 4             | 5          |

|   |   |  |                       |                       |
|---|---|--|-----------------------|-----------------------|
| Общее количество историй  | 16  | 12   | 4                     | 3                     |
| Общее время трансляции (минуты и секунды)   | 16:14   | 12:58  | 3:50                  | 5:30                  |
| Спорт в сюжете  | Горные лыжи, сноуборд для хоккея с шайбой   | Легкая атлетика, плавание, езда на велосипеде, баскетбол на колясках | Горные лыжи, сноуборд | Горные лыжи, сноуборд |
| Количество статей об испанских параспортсменах по сравнению с общим количеством статей                | 14/16   | 10/12  | 4/4                   | 2/5                   |
| Количество статей об испанских спортсменках-параспортсменках и спортсменках из Испании. Всего историй | 1/16  | 3/12   | 2/4                   | 1/5                   |
| Количество статей об иностранных спортсменах-паралимпийцах по сравнению с общим количеством статей    | 2/16  | 2/12   | 0/4                   | 0/5                   |
| Избранные главные герои   | Испанские паралимпийцы  |  |                       |                       |
| Ключевые нарративы  | Сборная Испании, международное паралимпийское движение, церемония открытия, медали испанских параолимпийцев, несчастные случаи, личные истории спортсменов и их наставников |  |                       |                       |

|                |   |   |   |   |
|----------------|---|---|---|---|
| Основные кадры | Спортивное соревнование, личное преодоление | Спортивное соревнование, личностное преодоление, передовые ассистивные технологии | Спортивное соревнование, личное преодоление | Спортивное соревнование, личное преодоление |
|----------------|---|---|---|---|

Исследования показали, что представление и освещение в СМИ адаптивных видов спорта часто уступают неадаптивным видам спорта. Это может привести к негативному влиянию на общественное восприятие и принятие адаптивного спорта и спортсменов с ограниченными возможностями. Средства массовой информации играют решающую роль в формировании общественного понимания различных тем, в том числе спортивных [3]. Представляя ограниченную и стереотипную картину адаптивных видов спорта и спортсменов, средства массовой информации могут способствовать формированию негативного отношения и неправильного представления об этих спортсменах и их способностях. Исследование было направлено на изучение различий и сходств в представлении и освещении в СМИ адаптивных и неадаптивных видов спорта. В исследовании использовался контент-анализ для изучения выборки новостных статей об адаптивных и неадаптивных видах спорта из различных СМИ. Было рассмотрены различные аспекты репрезентации в СМИ, включая тип освещения (например, освещение событий, профили спортсменов), язык, используемый для описания видов спорта и спортсменов, а также уровень внимания, уделяемого адаптивным видам спорта по сравнению с неадаптивными видами спорта [4]. Результаты исследования показали, что репрезентация и освещение в СМИ адаптивных видов спорта часто были ограниченными и менее благоприятными по сравнению с неадаптивными видами спорта. Например, адаптивные виды спорта обычно освещались как истории, представляющие интерес для людей, в то время как неадаптивные виды спорта чаще освещались в контексте освещения событий и профилей спортсменов. Кроме того, описание адаптивных видов спорта и спортсменов, часто был стереотипным и создавался в негативном свете [5]. Такое ограниченное и стереотипное представление может негативно сказаться на общественном восприятии и принятии адаптивных видов спорта и спортсменов с ограниченными возможностями.

**Заключение.** Данное исследование дает ценную информацию о текущем состоянии репрезентации и освещения в СМИ адаптивных видов

спорта. В нем подчеркивается необходимость совершенствования в этой области и подчеркивается важность репрезентации средств массовой информации в формировании общественного восприятия и понимания различных тем, в том числе спортивных. Улучшая репрезентацию и освещение в СМИ адаптивных видов спорта, мы можем повысить осведомленность общественности и признание этих видов спорта и спортсменов, а также помочь создать более инклюзивное и справедливое общество.

### **Список литературы**

1. Ибрагимов, И.Ф. Виды, формы, методы контроля и проверки исполнения организации физкультурного движения / И.Ф. Ибрагимов, Р.А. Мифтахов, О.В. Илюшин, Б.И. Эмирусайинов // Перспективы науки. №2(149). 2022. - С.79-83.
2. Ибрагимов, И.Ф. Особенности преподавания дисциплин "физическая культура и спорт" и "физическая культура и спорт" (элективные дисциплины) в современных реалиях образования в вузе / И.Ф. Ибрагимов, Р.Р. Салахияев, Т.С. Власова, Н.М. Закирова, И.Н. Сырова / Современные проблемы науки и образования. - 2021. № 3. - С. 53.
3. Disability, Sport, and Television: Media Visibility and Representation of Paralympic Games in News Programs [Electronic resource] // URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/13/1/256> (date of treatment: 10.02.2023).
4. International Paralympic Committee. History of the Paralympic Movement [Electronic resource] // URL: <https://www.paralympic.org/ipc/history> (date of treatment: 10.02.2023).
5. Spanish Paralympic Committee. Sochi 2014 [Electronic resource] // URL: <https://www.paralimpicos.es/archived/sochi2014/dossierprensa.pdf> (date of treatment: 10.02.2023).

**УДК 796:336.647**

## **КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИНАНСИРОВАНИЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ И ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Шульгина Анна Александровна

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,

г. Минск, Республика Беларусь

shannal@mail.ru

**Аннотация.** Вопрос финансирования физкультурно-спортивной деятельности в сложившихся современных условиях является одним из значимых и острых. В статье определена роль и значимость финансирования, выявлены различия понятий «финансовое обеспечение» и «финансирование». На основании научной литературы и нормативных правовых актов определены источники финансирования организаций физической культуры и спорта, проведен их анализ, даны некоторые рекомендации.

**Ключевые слова.** Финансирование, источники финансирования, общественные организации, государственные организации, физическая культура и спорт.

## KEY FEATURES OF FINANCING STATE AND PUBLIC ORGANIZATIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

ShulginaAnnaAlexandrovna

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

shannal@mail.ru

**Annotation.** The issue of financing physical culture and sports activities in the current modern conditions is one of the most significant and acute. The article defines the role and importance of financing, reveals the differences between the concepts of «financial security» and «financing». On the basis of the scientific literature and normative legal acts, the sources of financing of the organizations of the physical culture and sports are determined, their analysis is carried out, and some recommendations are given.

**Keywords.** Financing, sources of financing, public organizations, government organizations, physical culture and sports.

**Актуальность.** Развитие физической культуры и спорта (далее – ФКиС) является одним из значимых векторов государственной социальной политики. За последние несколько лет, в связи с увеличением сектора ФКиС в национальных экономиках стран, произошли существенные изменения в области финансирования физкультурно-спортивной деятельности и как следствие организаций физической культуры и спорта (далее – ОФКиС). Таким образом, в сложившихся современных условиях данный вопрос является одним из значимых и острых, что определяет актуальность исследования.

**Цель исследования** заключается в выявлении основных и дополнительных источников финансирования государственных и общественных организаций физической культуры и спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Финансовые и экономические аспекты влияния спорта на государство не подвергаются сомнению в научной литературе. На сегодняшний день актуальной проблемой, ставшей на пути дальнейшего развития ФКиС, является финансовое обеспечение [1] или более узкая его составляющая – финансирование, которое в свою очередь служит основой всех происходящих процессов. Изучением данного вопроса в разное время занимались как зарубежные исследователи: С. Росс, Ю. Бригхэм, А.М. Хил Лафуенте, В.Ф. Гарбузов, В.А. Леднев,

А.В. Починкин, Ю.П. Мичуда, Е.Э. Головочанская, так и белорусские ученые: Н.О. Боганевич, С.Б. Репкин, Д.А. Панков, В.В. Карнейчик.

Исследователи зачастую рассматривают финансирование в качестве одного из элементов модели государственного управления ФКиС. Изучая данное направление, следует учитывать, что для Республики Беларусь характерно смешанное финансирование (европейская модель) [5]. Однако в рамках этой модели доля участия государства составляет большую часть. Следствием вышеуказанного стало внушительное количество функционирующих на территории страны ОФКиС, которые до сих пор не приспособились использовать собственный потенциал в целях привлечения внебюджетных средств.

Стоит отметить, что возрастающее количество белорусских исследований указывают на необходимость пересмотра устоявшихся в государстве подходов к управлению спортом посредством увеличения роли общественных спортивных организаций [3,4]. Связана выявленная необходимость с тем, что при грамотном управлении и эффективном функционировании, общественные организации могут представлять собой мощный механизм, нацеленный на развитие и популяризацию ФКиС.

Изучая международный опыт функционирования общественных организаций, хорошим примером можно считать Federation Internationale de Football Association, являющуюся крупнейшим в мире руководящим органом в области футбола, футзала и пляжного футбола. За цикл с 2023 по 2026 гг. в организации ожидают доходы в размере 11 млрд. долл., из которых 9,7 млрд. долл. будут направлены в качестве инвестиций в футбол. Среди ОФКиС функционирующих на уровне страны, можно выделить Федерацию хоккея России [2], чистая прибыль которой только за 2021 год составила 3,7 млн. руб. Согласно уставным целям организации, большая часть прибыли также направлена на развитие хоккея в Российской Федерации.

Государственные ОФКиС также могут, в пределах допустимых законодательством, осуществлять деятельность, приносящую им прибыль и распределять полученные средства в целях, соответствующих целям создания.

Анализ нормативных правовых актов, положений о спортивных школах, уставов федераций по видам спорта, а также научной литературы предоставил возможность выявить основные источники финансирования государственных и общественных ОФКиС (рис.).



### Источники финансирования организаций физической культуры и спорта

Очевидно, что возможности общественных и государственных организаций по привлечению дополнительных средств значительно отличаются. Несмотря на то, что государственные организации имеют значительно меньше инструментов, стоит отметить, что в сложившейся современной кризисной ситуации организации, финансируемые преимущественно государством находятся в более устойчивом положении т.к. они обладают постоянной финансовой поддержкой.

Финансирование общественных организаций осуществляется по другому принципу. В данном случае отсутствуют стабильные источники финансирования такие как «бюджетные средства». Кроме того, из выявленного перечня, в связи с ограничениями, теряет силу источник «иностранный безвозмездная помощь», а из-за отмены многих спортивных соревнований и в связи с сокращением участия белорусских спортсменов на международной арене, снижаются показатели получения денежных средств от источника «бродкастинг и билетные программы».

Основным общеизвестным и наиболее популярным дополнительным источником финансирования ФКиС принято считать «спонсорство». Однако, в настоящее время найти спонсора не самая простая задача. Как правило, сейчас спонсирование ограничивается преимущественно уровнем профессионального спорта представленным узким кругом игровых видов таких как хоккей, футбол, баскетбол и т.д.

Вышеперечисленное выдвигает на первый план необходимость поиска дополнительных источников, к которым можно отнести:

1. Расширение перечня и разработку инновационных платных услуг, оказываемых в уставных целях организаций. Посредством использования данного инструмента предоставляется возможным весь объем прибыли полностью сохранить в распоряжении ОФКиС.

2. Использованию модели государственно-частного партнерства, приносящие блага как государству, так и бизнесу. Стоит отметить, что

данные модели в настоящее время уже нашли практическое применение во многих государствах.

**Заключение.** В целях экономического развития организаций физической культуры и спорта необходимо научиться зарабатывать средства самостоятельно, извлекая прибыль из имеющихся в собственном распоряжении ресурсов.

### Список литературы

1. Богаревич, Н.О. Сравнительный анализ моделей финансового обеспечения спорта / Н.О. Богаревич [Электронный ресурс] // URL: <http://edoc.bseu.by:8080/handle/edoc/24074> (дата обращения: 27.11.2022).

2. Клементьев, М. Прибыль Федерации хоккея России / М. Клементьев [Электронный ресурс] // URL: <https://www.vedomosti.ru/sport/hockey/news/2022/04/14/918171-pribil-federatsii-hokkeya-rossii-za-2021-god-sostavila-37-mln-rublei> (дата обращения: 26.01.2023).

3. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : в ред. Закона Респ. Беларусь от 9 янв. 2018 г. № 92-З // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2018.

4. Райзберг, Б.А., Лозовский, Л.Ш., Стародубцева Е.Б. Современный экономический словарь. — 2-е изд., испр. М.: ИНФРА-М. 479 с.

5. Чернобровкина, Е.Б. Особенности финансирования физической культуры и спорта в России и за рубежом / Е.Б. Чернобровкина // Вестник Университета имени О. Е. Кутафина. 2019. №7 (59). [Электронный ресурс]. // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-finansirovaniya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-rossii-i-za-rubezhom> (дата обращения: 28.09.2022).

УДК 796.015.14

## ПРОБЛЕМЫ ДОСТУПНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Елизавета Витальевна Яковлева<sup>1</sup>, Николай Владимирович Васенков<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>elizaveta.iakovleva02@mail.ru, <sup>2</sup>vnv62@inbox.ru

**Аннотация.** В данной статье исследуются различные барьеры, которые мешают людям с ограниченными физическими возможностями участвовать в адаптивных видах спорта. Используя данные как опроса, так и интервью, выделяются несколько общих тем, включая отсутствие доступных объектов, ограниченные финансовые ресурсы и недостаточную осведомленность о программах адаптивного спорта. В исследовании подчеркивается необходимость целенаправленных вмешательств для устранения этих

барьеров, включая увеличение финансирования программ адаптивного спорта и активизацию усилий по повышению осведомленности о преимуществах участия.

**Ключевые слова.** Адаптивный спорт, физические недостатки, доступность, барьеры, осведомленность, вмешательства.

## PROBLEMS OF ACCESSIBLE PHYSICAL CULTURE AND ADAPTIVE SPORTS FOR PERSONS WITH DISABILITIES

Elizaveta Vatalevna Iakovleva<sup>1</sup>, Nikolay Vladimirovich Vasenkov<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>elizaveta.iakovleva02@mail.ru, <sup>2</sup>vnv62@inbox.ru

**Annotation.** This article explores the various barriers that prevent people with disabilities from participating in adaptive sports. Using both survey and interview data, several common themes emerge, including a lack of accessible facilities, limited financial resources, and a lack of awareness of adaptive sports programs. The study highlights the need for targeted interventions to address these barriers, including increasing funding for adaptive sports programs and stepping up efforts to raise awareness of the benefits of participation.

**Keywords.** Adaptive sport, handicap, accessibility, barriers, awareness, interventions.

**Актуальность.** Освещаются проблемы и препятствия, с которыми сталкиваются люди с ограниченными физическими возможностями при попытке участвовать в адаптивных видах спорта. Результаты исследования важны для лиц, заинтересованных в расширении доступа к адаптивным видам спорта и физической активности для людей с ограниченными возможностями. Выявляя барьеры и проблемы, это исследование может помочь в разработке целевых вмешательств для расширения участия и улучшения качества жизни людей с ограниченными физическими возможностями.

**Цель исследования.** Выявление барьеров и проблем, с которыми сталкиваются лица с ограниченными физическими возможностями при попытке заниматься адаптивными видами спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Влияние АФК на физическое здоровье и физическую подготовленность лиц с ОВЗ (% изменений к исходному уровню)

| Показатели физического здоровья и тренированности | Мальчики/девочки с различными заболеваниями |                 |                                |                      |
|---|---|-----------------|--------------------------------|----------------------|
|   | нарушение зрения                            | нарушение слуха | скелетно-мышечное расстройство | церебральный паралич |
| Уровень физического здоровья, баллы               | 58/68                                       | 24/18           | 85/60                          | 41/36                |
| Бег 3000 м, мин<br>Бег 2000 м, мин                |   | 5/8             |                                |                      |

|   |       |       |        |       |
|---|-------|-------|--------|-------|
| Плавание 12 мин., м                           | 24/15 | 20/16 | 10/21  | -     |
| Тяга за перекладину, время                    | 55/-  | 50/-  | 54/-   | -     |
| Прыжок в длину с места, см                    | 11/12 | 9/4   | 10/9   | -     |
| Челночный бег 4х9 м, сек                      | -     | 7/4   | -      | -     |
| Плавание, м                                   | 10/44 | 22/12 | 6/5    | 16/26 |
| Поворот туловища вперед из положения сидя, см | 49/25 | 25/27 | 100/59 | 85/46 |

Адаптивная физическая рекреация помогает получить удовольствие и радость от движения, и основана она на игровых методах. Она позволяет проявить фантазию, воображение и творческий потенциал. Также не стоит упускать из вида теоретические занятия по АФК, где обучающиеся приобретают познания о нормальном функционировании организма, о видах и типах заболеваний и о мерах их предупреждения, способах преодоления и профилактики [1, 2].

Исследование «Барьеры для занятий адаптивным спортом для лиц с ограниченными физическими возможностями» направлено на выявление барьеров для занятий адаптивным спортом для лиц с ограниченными физическими возможностями, а также мотиваторов и фасилитаторов к участию.

Результаты исследования показали, что существует несколько препятствий для участия, в том числе отсутствие доступных средств и оборудования, проблемы с транспортом, финансовые ограничения, а также отсутствие знаний и осведомленности об имеющихся возможностях. Эти барьеры могут ограничивать возможности людей с ограниченными физическими возможностями участвовать в программах адаптивного спорта и физической активности. Одним из основных препятствий, выявленных в ходе исследования, было отсутствие доступных помещений и оборудования. Многие участники сообщили, что отсутствие доступных помещений и оборудования затрудняет их участие в адаптивных видах спорта. Этот барьер был особенно проблематичным для людей с нарушениями подвижности, которым требуется специальное оборудование и средства для участия во многих видах спорта [3]. Отсутствие доступных средств и оборудования также было определено как препятствие для лиц с сенсорными нарушениями, которым требуется специальное оборудование и средства для участия в таких видах деятельности, как плавание.

Проблемы с транспортом также были определены как серьезное препятствие для участия в адаптивных видах спорта. Многие участники исследования сообщили, что транспорт был серьезным препятствием для их участия, поскольку им часто приходилось полагаться на общественный транспорт или специализированные транспортные услуги, чтобы посещать тренировки и мероприятия. Это может быть особенно сложно для людей, которые живут в сельской местности или имеют ограниченный доступ к транспортным средствам.

Финансовые ограничения также были определены как препятствие для участия в адаптивных видах спорта. Многие участники сообщили, что стоимость оборудования, транспорта и регистрационных сборов для программ спорта и физической активности была серьезным препятствием для их участия. Это может быть особенно сложно для людей с ограниченными финансовыми ресурсами или не имеющих доступа к медицинскому страхованию или другим формам финансовой помощи.

Отсутствие знаний и осведомленности об имеющихся возможностях также было определено как препятствие для участия в адаптивных видах спорта. Многие участники исследования сообщили, что они не знали о различных видах адаптивных видов спорта и программ физической активности, которые были им доступны [4]. Этот недостаток знаний и осведомленности может затруднить людям поиск возможностей для участия в программах адаптивного спорта и физической активности. Несмотря на препятствия для участия, исследование также выявило несколько мотиваторов и факторов, способствующих участию в адаптивных видах спорта. К ним относятся социальные преимущества участия, такие как возможность завести новых друзей и стать частью сообщества, а также преимущества для физического и психического здоровья от участия в регулярных физических нагрузках. Исследование также выявило важность поддержки со стороны семьи и друзей, а также роль тренеров и других наставников в поощрении и поддержке людей с ограниченными возможностями для участия в адаптивных видах спорта.

**Заключение.** В заключение исследование «Барьеры для участия в адаптивных видах спорта для лиц с ограниченными физическими возможностями» выделяет множество барьеров, которые могут ограничивать возможности лиц с физическими недостатками участвовать в программах адаптивного спорта и физической активности. Эти барьеры могут включать отсутствие доступных средств и оборудования, проблемы с транспортом, финансовые ограничения, а также отсутствие знаний и осведомленности об имеющихся возможностях. Тем не менее,

исследование также определяет несколько мотиваторов и факторов, способствующих участию, в том числе социальные преимущества участия и преимущества для здоровья, а также важность поддержки со стороны семьи, друзей и тренеров [5]. Устранив эти барьеры и опираясь на эти мотиваторы и фасилитаторы, можно расширить участие лиц с ограниченными физическими возможностями в программах адаптивного спорта и физической активности, улучшив их физическое и психическое здоровье и повысив общее качество жизни.

### **Список литературы**

1. Ибрагимов, И.Ф. Виды, формы, методы контроля и проверки исполнения организации физкультурного движения / И.Ф. Ибрагимов, Р.А. Мифтахов , О.В. Илюшин,Б.И. Эмирусайинов // Перспективы науки. №2(149). 2022. - С.79-83.
2. Disability, Sport, and Television: Media Visibility and Representation of Paralympic Games in News Programs [Electronic resource] // URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/13/1/256> (date of treatment 17.02.2023).
3. International Paralympic Committee. History of the Paralympic Movement [Electronic resource] // URL: <https://www.paralympic.org/ipc/history> (date of treatment 17.02.2023).
4. Spanish Paralympic Committee. Sochi 2014 [Electronic resource] // URL: <https://www.paralimpicos.es/archived/sochi2014/dosierprensa.pdf> (date of treatment 17.02.2023).
5. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты. – СПб. 2010. 290 с. (датаобращения 17.02.2023).

## СЕКЦИЯ 4. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

УДК 796.03

### АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Филипп Владимирович Алексеев<sup>1</sup>, Альберт Багъзанурович Хабибуллин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>lo117031981@bk.ru, <sup>2</sup>Khabibullin-1972@mail.ru

**Аннотация:** В статье рассматриваются основные перспективы развития студенческого спорта в учебных заведениях, а также описываются особенности организации студенческого спорта за рубежом, в других странах; рассматриваются вопросы профессионального развития людей, занятых тем или иным видом физической деятельности.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, учебные заведения, физическая культура, спортивная молодежь.

### CURRENT TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Philip Vladimirovich Alekseev<sup>1</sup>, Albert Bagzanurovich Khabibullin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO "KGEU", Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>lo117031981@bk.ru, <sup>2</sup>Khabibullin-1972@mail.ru

**Abstract:** The article discusses the main prospects for the development of student sports in educational institutions, as well as describes the features of the organization of student sports abroad, in other countries; discusses the issues of professional development of people engaged in a particular type of physical activity.

**Keywords:** student sports, educational institutions, physical culture, sports youth.

**Актуальность.** Как известно, одним из самых важных направлений политики нашей страны является развитие студенческого спорта, а также становление системы подготовки спортивного резерва. На современном этапе развития спорта для студентов Российской Федерации в высших учебных заведениях появляются новые задачи, связанные с физической культурой, которые направлены не только на развитие физических способностей обучающихся, но и на стимулирование их интереса к физической культуре и спорту. Задачи развития студенческого спорта связаны с необходимостью формирования ценностей здорового образа

жизни человека. Современный подход к развитию физической культуры и юношеского спорта предусматривает системный подход к организации и проведению работы в спорте и физической культуре.

**Целью исследования** является необходимость определения значения студенческого спорта в профессиональной карьере молодёжи.

В высших учебных заведениях Российской Федерации насчитывается более 60 видов спорта, наиболее популярными из них являются: бадминтон, плавание, гимнастика, шахматы, баскетбол, бокс, волейбол, футбол, отдельные виды спортивных единоборств. Именно по этим и многим другим видам спорта с 1994 года спортивный союз России проводит массовые соревнования для студенческой и учащейся молодёжи – Чемпионаты России среди студентов [1, с.72].

Для того, чтобы кардинально изменить работу по внедрению эффективной системы формирования здорового образа жизни молодёжи посредством спорта, необходимо восстановить всю положительную работу в спортивном управлении Российской Федерации. В странах с развитой рыночной экономикой, в эпоху современной модернизации, произошло много изменений в системе управления институтом спорта. Таким образом, мы можем правильно сформулировать систему повышения эффективности спортивных занятий для формирования молодой личности [2, с.355].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ существующей системы повышения эффективности для молодёжи показал, что законодательные и исполнительные органы при организации досуга ориентируются на создание условий для формирования здорового образа жизни молодёжи, а также на поддержку и развитие спортивного менеджмента, маркетинга спортивных услуг и других аспектов спортивного маркетинга.

Критериями эффективной работы в этой области чаще всего являются:

- количество спортивных площадок в университетах, государственных специализированных спортивных и спортивных организациях;
- усиление динамики тенденций в отдыхе и изменение среды молодёжи, их участие в деятельности специально для развития спорта для детей и молодёжи региона в средних и других учебных заведениях;
- эффективность стратегии развития местных учреждений физической культуры в регионе с учётом интересов и потребностей

молодёжи, с тем чтобы реализовать федеральные и региональные ориентировочные программы;

- система законодательной и исполнительной власти для разработки и реализации федеральных и региональных правил, пропаганды здорового образа жизни, ценности спорта для детей и молодёжи [3, с.160] .

В связи с развитием международного студенческого спортивного движения можно сформулировать следующие основные тенденции:

- организационная работа;
- развитие спортивной базы;
- кадровое обеспечение;
- научно-методическое обеспечение;
- развитие спортивно-массового движения

Популяризация студенческого спорта среди молодёжи, повышение их престижа могут решить проблему систематического интереса молодёжи к спорту. Это также должно способствовать отсутствию негативных социальных явлений, таких как алкоголизм и наркомания среди молодёжи. Результаты исследований отечественных и зарубежных специалистов подтверждают эффективность спорта и физической культуры в профилактике негативных социальных явлений в молодежной среде [4, с.102].

Студенческий спорт имеет огромное социальное значение. В настоящее время существуют проблемы, препятствующие развитию студенческого спорта, но можно с уверенностью сказать, что мероприятия, проводимые государством, свидетельствуют о большой значимости этого вопроса и настрой на его решение.

Современное представление о спорте должно быть связано не только со спортивными соревнованиями и достижениями, но и с деятельностью просторного круга субъектов: государства, спортивных учреждений, средств массовой информации, а также зрителей. Данный круг субъектов нуждается в определенной системе управления.

Сегодня в нашей стране именно в регионах открываются большие спортивно-оздоровительные комплексы для студенческой молодёжи.

**Заключение.** В заключении хотелось бы напомнить, что спорт является одним из самых важных аспектов жизни человека. Он является не только развлечением, но также еще и укрепляет здоровье и дух. Без сомнений, развитие спорта должно подниматься на все большие и большие уровни. Очень важно заботиться о своём здоровье и следить за ним. Спорт, как никто другой, идеально помогает нам в этом.

## Список литературы

1. Вяльцева Е.Д, Ежова А.В. Основы менеджмента и теории физической культуры – Воронеж, Ритм,2017. – С. 72
3. Ибрагимов, И.Ф Особенности преподавания дисциплин "физическая культура и спорт" и "физическая культура и спорт" (элективные дисциплины)" в современных реалиях образования в вузе / И.Ф. Ибрагимов, Р.Р. Салахияев, Т.С. Власова, Н.М. Закирова, И.Н. Сырова / Современные проблемы науки и образования. - 2021. № 3. - С. 53.
3. Кушнир Н.В, Питкин В.А. Комплекс ГТО в структуре мониторинга физического воспитания студентов // Научные труды Кубанского государственного технологического университета,2015 №6 С.352-374
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб: Лань,2003 , С.160
5. Сазонцев В.И. Выявление сдерживающих факторов развития олимпийских видов спорта и направления совершенствования системы управления спортивной деятельностью // Физическое воспитание студентов, 2012, №1, С.100-104

УДК 796.323.2

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА В МИРЕ

Алсу Айдаровна Габдулхакова<sup>1</sup>, Светлана Вячеславовна Абзалова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>alhooyyyy@mail.ru, <sup>2</sup>svabzalova@gmail.com

**Аннотация.** Как известно, родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки. Поэтому баскетбол как вид спорта, считается одним из наиболее популярных в этой стране. Студенческий баскетбол рассматривается как площадка для подбора игроков профессиональных лиг. С целью выявления современных тенденций развития студенческого баскетбола в мире были проанализированы особенности организации и специфики подготовки спортсменов для профессионального баскетбола в студенческих лигах. Данное исследование проведено на основе американской студенческой лиги NCAA и позволило проследить тенденции развития студенческого баскетбола.

**Ключевые слова.** Студенческий баскетбол, NCAA, тренировочный процесс, подготовка, профессиональный спортсмен.

## MODERN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF STUDENT BASKETBALL IN THE WORLD

Alsu Aidarovna Gabdulkhakova<sup>1</sup>, Svetlana Vyacheslavovna Abzalova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>alhooyyyy@mail.ru, <sup>2</sup>svabzalova@gmail.com

**Annotation.** As you know, the birthplace of basketball is the United States of America. Therefore, basketball as a sport is considered one of the most popular in this country. College basketball is seen as a platform for selecting players from professional leagues. In order to identify current trends in the development of student basketball in the world, the organization and specifics of the training of athletes for professional basketball in student leagues were analyzed. This study was conducted on the basis of the American student league NCAA and allowed us to trace the development trends of student basketball.

**Keywords.** College basketball, NCAA, training process, training, professional athlete.

**Актуальность.** Студенческий период в карьере любого профессионального баскетболиста – один из важнейших этапов формирования его, как профессионала. Именно в студенческий период формируются основные игровые привычки, закладывается необходимый фундамент для развития [2]. К тому же, большинство скаутов профессиональных баскетбольных команд рассматривают кандидатуры для пополнения ротации именно молодых игроков из числа студентов, проявивших себя в студенческих турнирах. Изучив информацию драфта Национальной Баскетбольной Ассоциации, был сделан вывод, что в 2022 году, число задрафтованных (принятых в команду) игроков не из колледжей и университетов составило лишь 24,13 %, а в 2021 году лишь 19,4%.

Данная статистика говорит о том, что большая часть игроков НБА начинают профессиональную карьеру именно после периода студенческой подготовки [4]. Причиной этому является тот факт, что именно в студенческий период у молодых баскетболистов заканчивается формирование антропометрия (у мужчин примерно в 18-20 лет), вследствие чего определяется его позиция и набор необходимых навыков. К 20 годам студент, не имеющий выразительного роста, не может быть определен на позиции центрального или тяжелого форварда, так как не сможет выполнять функции данных позиций, сильно уступая соперникам по габаритам. В таком случае, тренер начинает развивать в молодом спортсмене наборы навыков других позиций. Вследствие чего, формируется игрок с определенными игровыми навыками и может эффективно использоваться в матчах. Формирование будущего профессионала происходит именно на этапе студенчества. Именно поэтому тема данной статьи так актуальна на сегодняшний день.

**Цель исследования.** Целью данной работы является выявления тенденций развития студенческого баскетбола, путем исследования особенностей организации и специфики подготовки для профессионального баскетбола в студенческих лигах.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Начинать анализ по подготовке студентов в профессиональный баскетбол следует с ведущей на сегодняшний день по данному спорту лиги, отбирающей в свои ряды студентов – Национальной Баскетбольной Ассоциации. Подавляющую часть задрафтованных баскетболистов приходится на студентов, играющих в основной ротации студенческой баскетбольной команды своего университета или колледжа. NCAA – национальная ассоциация студенческого спорта, организующий спортивные соревнования среди колледжей США и Канады [1]. Баскетболисты из NCAA имеют наибольший спрос среди скаутов профессиональных баскетбольных команд, что показывает высокий уровень подготовки будущих профессиональных баскетболистов. Следует отметить, что подготовка к профессиональному спорту как профессии, к работе носит иной характер, гораздо более объемный и интенсивный, чем в любительском спорте. Требования к индивидуальной подготовке спортсмена значительно выше. Они должны соответствовать требованиям, предъявляемым к общественному статусу профессиональных спортсменов, знать юридические тонкости заключения контракта (трудового договора), быть готовыми к взаимодействию со спортивными агентами, уметь осуществлять самоконтроль своего физического состояния и предотвращать травмы, знать минимум один иностранный язык (английский), уметь давать интервью и многое другое.

Рассматривая NCAA в качестве лучшей студенческой баскетбольной лиги, необходимо отметить, что данный вид спорта является одной из самых популярных в США, поэтому турниры даже на студенческом уровне имеют высокое финансирование, что позволяет привлекать высококвалифицированных специалистов. Тренировочный процесс американских студентов разделяется на три этапа: физическая подготовка, подготовка навыков и тактическая подготовка. Данные виды тренировок в большинстве случаев осуществляются отдельными квалифицированными специалистами, имеющими опыт работы в профессиональных лигах. В качестве примера можно выделить Майкла Ульяма Кшижевски – главного тренера баскетбольной команды NCAA Дьюк Блю Девилз. Он является трёхкратным олимпийским чемпионом по баскетболу, членом Зала Славы НБА, а также имеет опыт работы тренером национальной мужской сборной США. Наличие высококлассных специалистов, грамотно организующих тренировочные процессы, позволяет подготавливать студентов к профессиональному спорту на высоком уровне.

Большую долю в тренировочном процессе выделяют тактической подготовке. Это обусловлено тем, что в студенческий период физическая подготовка студентов конкурирующих команд, ввиду высокой популярности данного вида спорта, имеет небольшую дисперсию [3]. Правильно выстроенная тактика позволяет получить решающее преимущество в любом матче. Умение работать в команде – важный навык, необходимый для профессиональной спортивной деятельности.

Физическая подготовка студентов, играющих в составах команд NCAA, в большей степени является индивидуальной. Тренировка каждого игрока в зависимости от сильных и слабых сторон, позиций и антропометрии позволяет подготовить студента к высокой конкуренции. Таким образом, игроки позиции центрального, легкого и тяжелого форварда делают упор на силовую подготовку, наращивание мышечной массы, а позиции разыгрывающего защитника и атакующего защитника на высокую скорость бега и реакции [5]. Таким образом, физическая подготовка каждого игрока индивидуализируется, позволяя максимально раскрыть игровые таланты.

На данный момент, множество игроков, задрафтованных из NCAA показывают высокие результаты в профессиональных лигах. Все больше команд из Национальной Баскетбольной Ассоциации строят свой состав вокруг талантливых игроков, проявивших себя в студенческих лигах и пополнивших ротацию команды. Так, одним из ярчайших примеров можно назвать Джа Моранта, выбранный командой «Мемфис Гризлис» в 2019 году, ранее игравший в студенческой команде «Мюррей Стейт Рейсерс». На данный момент этот игрок является звездой своей команды, чья ротация опирается на стиль игры Джа Моранта, что позволяет ему показывать высокий уровень игры в профессиональной лиге. Другим примером может являться игрок команды «Бостон Селтикс» Джейсен Тейтум, задрафтованный в 2017 году и играющий ранее за студенческую команду Дьюк Блю Девилз. На данный момент он является главным бомбардиром команды и номинирован на звание самого ценного игрока в лиге.

Современная тенденция сводится к тому, что множество студенческих лиг применяет опыт американского студенческого баскетбола для подготовки профессиональных игроков. Привлечение высококвалифицированных специалистов, четкий и грамотный план тренировок по трем основным этапам, а также популяризация данного вида спорта позволяют повышать конкурентоспособность среди студентов и профессионалов. Так, по рейтингу Международной федерации баскетбола, лидерами являются Испания, США и Австралия [6].

**Заключение.** Таким образом, в данной статье было проведено исследование особенностей организации и специфики подготовки для профессионального баскетбола в студенческой лиге NCAA, рассмотрены применение данных особенностей в других лигах. Выявлены следующие особенности: популяризация данного вида спорта для привлечения высокого финансирования, привлечение высококвалифицированных специалистов для подготовки студентов к профессиональной карьере, грамотное выстраивание тренировочного процесса, состоящая из трех этапов: физическая подготовка, оттачивание навыков и тактическая подготовка. Благодаря данным особенностям, игроки NCAA опережают в уровне игры игроков лиг других стран, что дает им высокие шансы для попадания в лучшую профессиональную лигу по баскетболу. Данные особенности подготовки применяются и в других странах, что дает нам возможность утверждать, что современные тенденции развития баскетбола в мире движется именно по примеру американского студенческого баскетбола.

### **Список литературы**

1. Булатов С.Г. Спорт в США // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2022. – №10. – С. 17-21.
2. Васенков Н.В., Данилов В.А., Рахимов М.И., Сунгатуллин Р.И. Баскетбол как средство формирования компетенций командной работы студентов. Глобальный научный потенциал. 2019. #12 (105). С. 88-90.
3. Ибрагимов И.Ф., Хабибуллин И.М. Баскетбол среди студентов, как способ вести здоровый образ жизни. В сборнике: Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. Сборник научных трудов Второй заочной международной конференции профессорско-преподавательского состава. 2018. С. 80-81
4. Ибрагимов, И.Ф Особенности преподавания дисциплин "физическая культура и спорт" и "физическая культура и спорт" (элективные дисциплины)" в современных реалиях образования в вузе / И.Ф. Ибрагимов, Р.Р. Салахияев, Т.С. Власова, Н.М. Закирова, И.Н. Сырова / Современные проблемы науки и образования. - 2021. № 3. - С. 53.
5. Корчагина Н.Л. Результаты драфтов в НБА как показатель развития молодежного баскетбола // Наука и практика регионов. – 2019. – №1 (14). – С. 93-98.
6. Лаптев А.В. Сравнительный анализ студенческого баскетбола в Российской Федерации и США // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №4. – С. 10.
7. Пысина Н.В., Горелов В. А. Система студенческого спорта в России и США // Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития. Материалы всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: ООО «Медиапапир», 2021. – С. 319-327.

**УДК 796.01**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

## У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рената Наилевна Газизова<sup>1</sup>, Илдар Минемухаметович Хабибуллин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>grn2003-23@mail.ru, <sup>2</sup>khabibullin-1958@mail.ru

**Аннотация.** В данном исследовании изучаются особенности воздействия спорта и физической культуры на активный образ жизни молодого поколения, а также популяризация данных видов деятельности, рассматриваются особенности формирования здорового образа жизни у студенческой молодёжи с помощью занятий спортом, а также определяется их роль в процессе всестороннего развития личности.

**Ключевые слова.** Студенческий спорт, молодежь, здоровье, физическое воспитание, физическая культура.

## FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENT YOUTH WITH THE HELP OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Renata Nailevna Gazizova<sup>1</sup>, Ildar Minemukhametovich Khabibullin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>grn2003-23@mail.ru, <sup>2</sup>khabibullin-1958@mail.ru

**Annotation.** This study examines the features of the impact of sports and physical culture on the active lifestyle of the younger generation, as well as the popularization of these types of activities, examines the features of the formation of a healthy lifestyle among students through sports, and also determines their role in the process of comprehensive personal development.

**Keywords.** Student sports, youth, health, physical education, physical culture.

**Актуальность.** В настоящее время является актуальными популяризация и развитие таких видов деятельности, как физическая культура и спорт среди молодежи. В России активно поддерживают занятия спортом молодого поколения. В процессе физического воспитания происходит процесс формирования различных ценностей, имеющих большое значение в обществе.

Одним из главных направлений в физическом воспитании является развитие человека. Поэтому считается, что при активном образе жизни человек способен полностью реализовать свои возможности в целом. В процессе длительного придерживания по всем правилам активного образа жизни, работа центрально-нервной, сердечно-сосудистой систем и органов дыхания улучшается. В ходе активной деятельности подтягивается телосложение, исчезает лишний вес [1].

**Цель исследования:** теоретически обосновать особенности формирования здорового образа жизни у студентов с помощью занятий физической культурой и спортом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В современных реалиях не перестают быть актуальными такие вопросы как активный образ жизни, здоровье студенческой молодежи, а также двигательная деятельность молодого поколения. Физкультура и спорт неразрывно связаны с развитием организма. Данные сферы работают рука об руку для достижения оптимального здоровья. Оно же, в свою очередь, является главной характеристикой каждого человека, показателем выносливости и работоспособности. Для того, чтобы поддерживать крепкое здоровье человеку необходимо постоянно следить за телом и укреплять его физическими упражнениями. Физическая культура и спорт являются одними из основных сфер, необходимых в процессе его совершенствования.

В современном обществе, юные студенты проводят много времени в сидячем положении. В результате они ведут малоподвижный образ жизни с постоянной нехваткой времени, что приводит часто к нервным расстройствам и, в худшем случае - нестабильностью психического здоровья. В дальнейшем у молодого организма могут развиваться хронические заболевания и ухудшиться самочувствие в целом [3].

Во время обучения в вузах студенты участвуют в занятиях физической культурой и спортом независимо от выбранной ими специальности. Эти упражнения помогают им сформировать основы здорового образа жизни, усвоить определенные нормы и правила. Улучшение физических качеств молодого организма происходит при занятиях спортом, особенно в процессе развития выносливости, силы воли, а также физического развития своего тела [2].

На занятиях студенты используют на практике как теоретические знания и навыки. Молодые люди применяют и то, и другое в совокупности. Так, в процессе физической активности формируются лидерские качества. Учащиеся могут применять лидерские качества во время спортивных игр. В честной игре для одержания победы над своим противником, студент начинает думать и сопоставлять плюсы и минусы своей команды и команды соперников. Вырабатывается определенная тактика действий. Этот алгоритм действий обсуждается с командой и реализуется на игровой площадке [4].

Для того чтобы правильно придерживаться активного образа жизни студентам необходимо соблюдать оптимальную двигательную активность.

При поддержании нормы физической активности студентами можно полностью удовлетворить биологические потребности в движении, подготавливаться физически, сохранять здоровье на долгие годы и повышать свою работоспособность [5].

**Заключение.** Физическая культура и спорт играют важнейшую роль в формировании культуры здоровья студента, укреплении его здоровья, повышении физических возможностей. Укрепление здоровья студенческой молодёжи, формирование потребности в физическом воспитании в их совершенствовании является важной целью, стоящей перед образовательными учреждениями, поэтому здоровый образ жизни, укрепляющий здоровье, требует регулярных занятий физической культурой.

Физические качества человека формируются и развиваются на основе духовных, эстетических тенденций и процессов. В результате физического воспитания у студента развиваются и совершенствуются также нравственно-эстетические, мужественные и волевые качества.

### **Список литературы**

1. Давыдова, А. Р. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студента / Концепция "общества знаний" в современной науке. Члб.: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС". - 2018. - С. 56-60.
2. Дворкина, Н. И. Фитнес как средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Спорт - дорога к миру между народами. Мск.: ФГБОУ ВО "ГЦОЛИФК". - 2019. - С. 190-193.
3. Ибрагимов, И.Ф. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза/ И.Ф. Ибрагимов, С.В. Абзалова, А.И. Муртазина, А.Г. Коржева. // Глобальный научный потенциал. № 4 (85). 2018. С. 10-13.
4. Тимофеева, С. Г. Формирование здорового образа жизни студентов с использованием средств физической культуры спорта и туризма / Неделя науки СПбПУ. Спб.: ФГБОУ ВО "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого". - 2018. - С. 100-103.
5. Явдошенко, Е. О. Формирование здорового образа жизни студентов с использованием средств физического воспитания / Физическая культура студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: ФГБОУ ВО "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого". - 2019. - С. 479-483.

**УДК 796**

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

Ляйсан Фаритовна Гайфиева<sup>1</sup>, Альберт Багъзанурович Хабибуллин<sup>2</sup>

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема сидячего образа жизни студентов в связи с повешенными учебными нагрузками. Показано влияние и роль занятий в тренажерном зале на организм в целом. Рассмотрены форматы тренировок: кардиотренировки, силовые программы, групповые тренировки и бассейн. Рассмотрено влияние тренажерного зала с психологической точки зрения.

**Ключевые слова.** Тренажерный зал, фитнес, кардиотренажеры, силовые тренировки, качество жизни.

## THE IMPACT OF GYM CLASSES ON STUDENTS' HEALTH

Lyaysan Faritovna Gayfieva<sup>1</sup>, Albert Bagzanurovich Khabibullin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>[lasana01@mail.ru](mailto:lasana01@mail.ru)

**Annotation.** The article considers the problem of sedentary lifestyle of students in connection with increased academic loads. The influence and role of training in the gym on the body as a whole is shown. Training formats are considered: cardio training, strength programs, group training and swimming pool. The influence of the gym from a psychological point of view is considered.

**Keywords.** Gym, fitness, cardio equipment, strength training, quality of life.

**Актуальность.** Спорт и физическая активность сопровождают человеческие жизни достаточно долгое время. Они благоприятно сказываются на физическом и ментальном здоровье, повышают выносливость, улучшается качество жизни. Однако с цифровизацией человеческая деятельность сильно изменилась, люди вынуждены проводить большое количество времени в сидячем положении, тем самым минимизировав физическую активность. В большей мере это затрагивает студентов, которые посвящают учебе большое время и их активность ограничена походом в учебное учреждение или в магазин.

**Цель исследования.** Развитие массового спорта является актуальной задачей среди студентов, которую могут решить тренажерные залы. Они присутствуют практически в каждом городе и доступны многим. В тренажерных залах есть кардио зоны, залы с тренажерами, залы для групповых тренировок, бассейны, которые дают возможность различных методик проведения тренировок.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Кардио залы предназначены для аэробных тренировок. Вовремя кардиотренировок тренируются не только мышцы, но и сама сердечно-сосудистая система:

повышается её работоспособность и выносливость. Они так же способствуют похудению, повышается иммунитет, организм становится более устойчивым к стрессам. Существуют разные виды аэробных тренировок – это бег, ходьба, велосипедный спорт, плавание [3, с. 1378].

Силовые упражнения направлены на эффективную тренировку мышц всего организма. Вследствие регулярных занятий мышцы увеличиваются в объеме, и человек становится более сильным и выносливым. Данные тренировки так же укрепляют сердечно-сосудистую систему, позволяющую выдерживать нагрузки и быстро восстанавливаться после них. Занимаясь с тяжестями в тренажерном зале, можно укрепить опорно-двигательный аппарат. А правильная техника выполнения упражнений способствует к формированию правильной осанки [2].

Групповые тренировки включают в себя силовые программы, кардио тренировки, танцевальные направления, а также йога и программа растяжки мышц. Данные тренировки полезны тем, кто не желает заниматься с персональным тренером, однако хочет заниматься под присмотром квалифицированного тренера, поскольку такие занятия проводятся с группой в 10-15 человек. При таких условиях есть возможность увидеть технику выполнения упражнения каждого человека и в случае чего помочь и исправить. Групповые тренировки так же способствуют проработке всех групп мышц тела, развитию пластики, расслаблению мышц, развитию гибкости тела.

Плавание развивает координацию движения, тренирует выносливость, укрепляет суставы и помогает держать тело в тонусе. Особенно это помогает студентам, у которых сидячий образ жизни [5, с. 58].

Помимо физического здоровья есть и психическое, которое у большей части населения является серьёзной проблемой. Вследствие чрезмерных умственных нагрузок психика студентов часто подвергается эмоциональным перегрузкам и выгораниям. Так же это приводит к постоянной усталости, переутомляемости, упадку сил и энергии [1, с.24].

Данную проблему можно исправить путем регулярных походов в тренажерные залы. Во время занятий выделяются эндорфины, которые способствуют действию нервной системы, стимулируют рост новых клеток мозга, повышают концентрацию и облегчают направление внимания на определенную деятельность.

Частые тренировки повышают самооценку и придают уверенность в себе. Улучшается качество сна, увеличивается физическая активность и энергия. Постоянные занятия способствуют развитию в человеке силы

воли, стремлению жить и развиваться. Тренировки приучают к дисциплине, развивают способность легче преодолевать проблемы, студенту становится проще организовать свое время во время учебы и, в особенности, во время промежуточных аттестаций [4, с. 125].

**Заключение.** Таким образом, систематичное и постоянное занятие спортом влияет в положительную сторону не только физическое состояние студента, но и психологическое здоровье. Стоит отметить, что спорт является профилактикой от всех болезней, помогает не только в лечении, но и избавлении от недугов в организме.

### **Список литературы**

1. Алейникова Ю.О., Белоконова Е.А. Улучшение психологического состояния как результат проведения физической культуры. / Вестник современных исследований. - 2019. - №1.6(28). - С. 23-25.

2. Влияние силовых тренировок на организм человека. [Электронный ресурс] // URL: <https://fitness-life64.ru/2019/04/06/vliyanie-silovyh-trenirovok-na-organizm-cheloveka/> (дата обращения: 15.02.2023).

3. Зотин В. В., Ивашко Н. В., Мартисова Т. А., Рыженко О. В. Влияние занятий в тренажерном зале на здоровье студентов. / Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции, посвященной Дню космонавтики. - 2021. - Т.3. - С.1376-1379.

4. Ибрагимов, И.Ф Особенности преподавания дисциплин "физическая культура и спорт" и "физическая культура и спорт" (элективные дисциплины)" в современных реалиях образования в вузе / И.Ф. Ибрагимов, Р.Р. Салахияев, Т.С. Власова, Н.М. Закирова, И.Н. Сырова / Современные проблемы науки и образования. - 2021. № 3. - С. 53.

5. Ишмухаметова Н. Ф., Ильин С. Н. Влияние спорта на психологическое состояние человека / Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. - 2021. - С. 124-127.

6. Родионова И. А., Шалупин В.И., Карпушин В.В. Фитнес-подготовка как фактор сохранения здоровья студенческой молодежи в системе высшего образования // Гуманитарные науки . - 2018. - №1 (41). – С. 58-63.

**УДК 796**

## **ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ СКАЛОЛАЗАНИЯ В ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ**

Нияз Рушанович Гатауллин<sup>1</sup>, Альберт Багъзанурович Хабибуллин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>beraffu@yandex.ru, <sup>2</sup>khabibullin-1972@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье проведен анализ возможности внедрения скалолазания, как новой спортивной секции в жизнь студентов, выявлена его значимость, необходимые условия для выполнения данной задачи. В России скалолазание не является столь популярным видом спорта, особенно в центральной ее части, ввиду отсутствия должного количества гор годных для данного вида деятельности. Раскрытие данного вида спорта поможет студентам проявить себя в особенно новом пути, что поможет им развиваться как личностям.

**Ключевые слова.** Скалолазание, скалодром, физические способности, умственные качества, профессиональная деятельность, командная работа.

## PROSPECTS FOR THE INTRODUCTION OF A CLIMBING SPORTS SECTION INTO THE LIFE OF STUDENTS

Niyaz Rushanovich Gataullin<sup>1</sup>, Albert Bagzanurovich Habibullin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> FGBOU VO "KGEU", Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>beraffu@yandex.ru, <sup>2</sup>khabibullin-1972@mail.ru

**Annotation.** This article analyzes the possibility of introducing rock climbing as a new sports section in the life of students, reveals its significance, the necessary conditions for performing this task. In Russia, rock climbing is not such a popular sport, especially in its central part, due to the lack of a proper number of mountains suitable for this type of activity. The disclosure of this sport will help students to express themselves in a particularly new way, which will help them develop as individuals.

**Keywords.** Climbing, climbing wall, physical abilities, mental qualities, professional activity, teamwork.

**Актуальность.** Спортивная специализация “Скалолазание” редкая, но весьма интересная деятельность, способная привлечь множество студентов не только как спортивная деятельность, но и как необычное проведение досуга. Она позволяет развивать все важные качества физических способностей человека, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, так же развивает умственные качества человека, влияющие на скорость принятия решений и множество других.. Навыки, полученные на занятиях скалолазания, понадобятся людям и в дальнейшей жизненной и профессиональной деятельности, особенно для тех, чья профессия связана с работой на высоте.

**Цель исследования.** Цель данной статьи - доказать значимость и эффективность занятий скалолазанием на физические и психические функции организма студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Скалолазание – сложный и к тому же опасный вид спорта, если заниматься им в реальных условиях на горах. Данный вид спорта предполагает высокий уровень физической подготовки, начинающие скалолазы должны это четко понимать и быть готовы к усердному труду. [1] Уровень физической и

психологической подготовки, умение быстро принимать решение, хорошо ориентироваться на маршруте, запоминать его. Все эти качества студент будет развивать во время посещений секций. Так же одним из главных является то, что появляется уверенность в себе, преодоление страха высоты весьма сложная задача, справиться с которой сможет не каждый. При взбирании на гору, человек ответственен за каждое принятое им решение, за каждый шаг, причем эта ответственность распространяется так же на людей, идущих с ним в связке. То есть, идет так же развитие на командную работу, что очень важно, не только в горах, но и в обыденной жизни. [2,5]

В литературных источниках было выявлено влияние занятий горных туризмом, альпинизмом, стенных восхождений на физиологические и психические функции человека. Повышалась успешность и быстрота решения логических задач, пространственная ориентированность, вестибулярная устойчивость и другие важные качества человека. Так же росли все физические параметры человека. Особым достоинством скалолазания является гармоничная нагрузка на все группы мышц, причем как в статике, так и в динамике. [4]

Однако данный вид спорта требует больших экономических вложений и преподавателей, опытных в данном направлении. Необходимо специальное снаряжение и скалодром для обеспечения должной безопасности на занятиях в помещениях и вне. Скалолазная обувь, обвязки, веревки, страховочные устройства, различные карабины и оттяжки. Это минимум того, что необходимо для занятий только на скалодромах. Для скалолазания в горах необходимо больше. Так как в городе Казань отсутствует соответствующий рельеф для данного спорта, необходимы будут выездные поездки в другие города. [3]

**Заключение.** Спортивное скалолазание предоставляет широкий спектр дисциплин для гармоничного развития личности, как физического, так и интеллектуального. Использование страховки или проведение занятий на скалодроме делает этот экстремальный вид спорта безопасным. Включение его в список спортивных секций даёт возможность студентам проявить себя на особо другом уровне. Она заинтересует своей новизной и необычностью многих людей. Позволит им развить различные навыки не только для повседневной жизни, но и для профессиональной. Это возможность воспитания стойкости к психологическим и физическим трудностям, а также умения полностью контролировать собственные действия.

## Список литературы

1. Антонович И.И. Альпинизм [Электронный ресурс] // URL: [https://perviydoc.ru/v17820/антонович\\_и.и.\\_ред.\\_альпинизм](https://perviydoc.ru/v17820/антонович_и.и._ред._альпинизм) (дата обращения: 17.02.2023).
2. Захаров П. П., Степенко Т. В. Школа альпинизма. Начальная подготовка [Электронный ресурс] // URL: [https://www.sinref.ru/000\\_uchebniki/05000sport/003\\_shkola\\_alpinizma\\_zaharov\\_stepenko\\_1989/001.htm](https://www.sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/003_shkola_alpinizma_zaharov_stepenko_1989/001.htm) (дата обращения: 17.02.2023).
3. Ибрагимов, И.Ф. Особенности преподавания дисциплин "физическая культура и спорт" и "физическая культура и спорт" (элективные дисциплины) в современных реалиях образования в вузе / И.Ф. Ибрагимов, Р.Р. Салахиев, Т.С. Власова, Н.М. Закирова, И.Н. Сырова / Современные проблемы науки и образования. - 2021. № 3. - С. 53.
4. Новиков, Н.Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах [Электронный ресурс] // URL: <https://studfile.net/preview/1755087/> (дата обращения: 17.02.2023).
6. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учебное пособие / Р.Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 1985. – 135 с.
7. Скалолазание – польза со всех сторон [Электронный ресурс] // URL: <https://blog.decathlon.ru/interesnye-fakty/skalolazanie-polza-so-vseh-storon.html> (дата обращения: 17.02.2023).

## УДК 796.01

### ВЛИЯНИЕ ПРОФИЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ НА УРОВЕНЬ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ

Юрий Александрович Гордеев<sup>1</sup>, Радик Рафикович Салимзянов<sup>2</sup>, Андрей Александрович Мартьянов<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> ФГБОУ ВО «УИ ГА», г. Ульяновск

[^dobroemesto.@rambler.ru](mailto:dobroemesto@rambler.ru)

**Аннотация.** В статье выявляется взаимосвязь между профилями функциональной асимметрии и результативности в стрельбе из пневматической винтовки курсантов ВУЗов гражданской авиации.

**Ключевые слова:** профиль латеральный асимметрии, стрелковая подготовленность, курсанты ВУЗов гражданской авиации.

### THE INFLUENCE OF THE FUNCTIONAL ASYMMETRY PROFILE ON THE LEVEL OF SHOOTING READINESS OF CADETS OF CIVIL AVIATION UNIVERSITIES

Yuri Alexandrovich Gordeev<sup>1</sup>, Radik Rafikovich Salimzyanov<sup>2</sup>, Andrey Alexandrovich Martianov<sup>3</sup>

**Annotation.** The article reveals the relationship between the profiles of functional asymmetry and effectiveness in air rifle shooting of cadets of civil aviation universities.

**Keywords.** Profile of lateral asymmetry, rifle readiness, cadets of civil aviation universities.

**Актуальность.** Изменения, происходящие в современном мире и вызванные социально-политическими, и социально-экономическими аспектами, требуют внесения существенных корректив в подготовку различного рода специалистов. Особого внимания требуют разделы, связанные с формированием прикладных навыков, в том числе военно-прикладных, на примере стрельбы у курсантов ВУЗов гражданской авиации.

В настоящее время стрельба как вид физкультурно-спортивного образования занимает незначительное место в структуре физического воспитания курсантов вузов гражданской авиации. К сожалению, стрелковая подготовленность курсантов находится на низком уровне [3, с. 111].

Повышение качества учебной и тренировочной деятельности в области стрельбы из пневматической винтовки у курсантов вузов гражданской авиации возможно с использованием профиля функциональной асимметрии (учета ведущих руки, глаза, слухового анализатора), что и является **целью** нашего исследования.

Повышение качества стрелковой подготовленности курсантов ВУЗов гражданской авиации возможно за счет умения управлять учебно-тренировочным процессом, на основе учета профиля функциональной асимметрии, доминирования в том или ином анализаторе, моторном, сенсорном проявлении. Это будет способствовать формированию устойчивого навыка, позволяющего осуществить оптимальную психосенсорную и психомоторную деятельность в стрельбе из пневматической винтовки. Данный двигательный навык проявляется в сформированности технической подготовленности. Так Ю.Ф. Курамшин, рассматривает техническую подготовленность как степень владения спортсменом системой движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких результатов [5, с. 237]. В связи со спецификой стрельбы, успешность выполнения, основанная на учете доминирования ведущей двигательной единицей, того или иного парного органа и находящего отражение в

индивидуальном профиле асимметрии (ИПА), признана важным условием тренировочной деятельности стрелков-спортсменов [1, с. 27].

Так Е.Д. Хомская с коллегами (1991) в основу своего подхода к типологии индивидуального доминирования латеральной организации предложили сочетание трех видов асимметрии: мануальной, слухоречевой и зрительной [2, с. 111]. В итоге могут быть выделены два варианта профилей: с четким преобладанием левых или правых проявлениях в каждой из систем, с отсутствием преобладания в одной, двух или всех трех системах (сюда относятся профили с наличием амбидекстрии).

Для упрощения понимания и использования в практической деятельности, возможные сторонние преобладания объединять в несколько групп: чистые правши, праворукие, амбидекстры, леворукие, чистые левши. Определение распространенного проявления того или иного стороннего проявления, в конкретном виде спорта, на примере стрельбы, имеет значение для поиска эффективных средств тренировки и спортивного отбора.

Наше исследование было направлено на выявление индивидуального проявления асимметрии (ИПА) (по схеме рука – глаз – ухо). В нем принял участие 81 курсант ВУЗа.

**Таблица 1.**

Проявления латеральных предпочтений у стрелков-курсантов

| № п/п | Профиль Анализатор | Правши % | Левши % | Амбидекстры % |
|-------|--------------------|----------|---------|---------------|
| 1.    | «Рука»             | 70       | 15      | 15            |
| 2.    | «Глаз»             | 67       | 12      | 21            |
| 3.    | «Ухо»              | 67       | 17      | 16            |

**Результаты исследования и их обсуждение.** При определении сторонних предпочтений установлено преобладание правостороннего преобладания моторных и сенсорных функций. У стрелков-курсантов, имеющих незначительный опыт стрельбы из пневматической винтовки выявлено 20 вариантов ИПА (правый, левый и 18 смешанных преобладаний). У стрелков преобладал правостороннее преобладание проявления сенсомоторной асимметрии (преобладание правой руки) – 70%. Причем количество леворуких и равноруких оказалось поровну в процентном соотношении по –15% [1,5].

Полученные результаты согласуются с литературными данными о сознательном управлении моторикой правой руки корой больших полушарий [1, с. 27]. При этом если рассматривать асимметрию глаза, то также преобладал тип с ведущим правым глазом – 67%, а стрелков с

ведущим левым глазом, как выяснилось, – 12%, стрелков - амбидекстров – 21%.

Поза стрелка организована таким образом, что спортсмен целится только правым глазом. Исключением может служить оружие, приспособленное под «левшу». Поэтому процент «правоглазых» стрелков-курсантов, в нашем исследовании составил (67 %).

Что касается показателей слухового анализатора, то по итогам исследования стрелков-курсантов, с ведущим правым ухом оказалось 67%, с левым –17%, а стрелков со смешанным типом – 16%.

Исследования показали, что в обработке слухоречевой информации, поступившей в оба уха одновременно, мозг быстрее всего обрабатывает именно ту, которая попадает в ведущее ухо. В то же время, чтобы информации от субдоминатного уха, проделывает более длинный путь.

Наиболее типичными вариантами латерального предпочтения для стрелков являются ведущая правая рука, глаз и ухо.

Для решения задачи направленной на выявление взаимосвязи между профилем латерального преобладания и уровнем подготовленности у курсантов было проведено тестирование.

**Таблица 1.**

| № п/п | Профиль Анализатор | Правши (очки) | Левши (очки) | Амбидекстры (очки) |
|-------|--------------------|---------------|--------------|--------------------|
| 1.    | «Рука»             | n (54) 36,69  | n (13) 27,17 | n (14) 27,5        |
| 2.    | «Глаз»             | n (54) 31,89  | n (12) 27,75 | n (14) 30,00       |
| 3.    | «Ухо»              | n (54) 32,28  | n (14) 22,5  | n (13) 27,75       |

\*где n количество принявших участия в исследовании.

Показатели стрелковой подготовленности у различных анализаторов и профилей латеральных фенотипов.

Полученные результаты, представленные в (таблице 1), учитывающие индивидуальные профили асимметрии, свидетельствуют о следующем.

Сравнивая показатели фенотипа стороннего предпочтения с результативностью стрелковой подготовленности, мы видим, что курсанты стрелки с правым ИПА показывают более высокие результаты по сравнению с представителями других ИПА. По всей видимости, для стрельбы в большой степени подходят люди, имеющие правостороннее преобладание в сенсорных и моторных функциях. Особенности организации и управления их сенсомоторной деятельностью в лучшей степени накладывается на условия стрельбы.

**Заключение.** Наиболее результативные показатели в стрельбе обнаружены у курсантов с ярко выраженной правосторонней асимметрией. Это свидетельствует о предрасположенности «правшей» на различных этапах отбора в стрельбе из пневматической винтовки, так как условия выполнения, спортивный инвентарь, специфика вида спорта ориентированы для представителей правостороннего профиля доминирования.

### Список литературы

1. Бердичевская Е.М., Гронская А.С., Хачатурова И.Э. Специфика латерального фенотипа в стрельбе и гандболе Физическая культура, спорт - наука и практика / 3, 2009 года. - С. 27-30.
2. Бизюк А.П. Компендиум методов нейропсихологического исследования. Методическое пособие. - СПб.: Речь, 2005.
3. Гордеев Ю.А., Салимзянов Р.Р., Мартыанов А.А. Уровень стрелковой подготовленности и его динамика у курсантов первого курса института гражданской авиации/ Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса сб.материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 22 марта 2022 г., Шуйский филиал ИвГУ, - Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2022, - С 107-111.
4. Ибрагимов, И.Ф. Виды, формы, методы контроля и проверки исполнения организации физкультурного движения / И.Ф. Ибрагимов, Р.А. Мифтахов, О.В. Илюшин, Б.И. Эмирусайинов // Перспективы науки. №2(149). 2022. - С.79-83.
5. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. - Москва: Советский спорт, 2004. - 464 с.

**УДК 796.421**

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК КОМПЛЕКСНЫЙ МЕТОД УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Роман Валерьевич Карпов<sup>1</sup>, Альберт Багъзанурович Хабибуллин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

89120029935@mail.com<sup>1</sup>, [Khabibullin-1972@mail.ru](mailto:Khabibullin-1972@mail.ru)<sup>2</sup>

**Аннотация.** В современном мире все больше места занимают цифровые технологии. Цифровизация происходит во всех направлениях развития. Не исключением стало и образование, особенно в высших учебных заведениях. Студенты систематически сталкиваются с большим информационным потоком, испытывают утомление. В свою очередь цифровизация в негативном своем проявлении сводит физическую активность обучающихся к минимуму. Поэтому в программу подготовки будущих специалистов включаются занятия по физической культуре. В данной работе рассматривается применение программ проведения данных занятий, основанных на скандинавской ходьбе. Анализируется опыт ранее проведенных экспериментов. Дается

оценка эффективности и актуальности применения данных программ на сегодняшний день.

**Ключевые слова.** Скандинавская ходьба, физическая культура и спорт, дифференцированный подход, профилактика, студент, медицинская группа.

## SCANDINAVIAN WALKING AS A COMPREHENSIVE METHOD OF STRENGTHENING THE HEALTH OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS

Roman Valeryevich Karpov<sup>1</sup>, Albert Baguzanurovich Habibullin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FSBEI HE «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan

89120029935@mail.com<sup>1</sup>, Khabibullin-1972@mail.ru<sup>2</sup>

**Annotation.** Digital technologies are taking up more and more space in the modern world. Digitalization is taking place in all directions of development. Education was no exception, especially in higher educational institutions. Students are systematically faced with a large information flow, experience fatigue. In turn, digitalization in its negative manifestation reduces the physical activity of students to a minimum. Therefore, physical education classes are included in the training program for future specialists. In this paper, the application of programs for these classes based on Scandinavian walking is considered. The experience of previously conducted experiments is analyzed. The evaluation of the effectiveness and relevance of the application of these programs to date is given.

**Keywords.** Nordic walking, physical culture and sports, differentiated approach, prevention, student, medical group.

**Актуальность.** Сегодня, в век цифровизации, забота о здоровье будущего поколения одна из наиболее важных задач. Развитие современных технологий не только продвигает человечество вперед, но и создает новые проблемы. На данный момент наблюдается тенденция омолаживания заболеваний связанных с различными функциональными системами организма. В последнее время студенты все чаще обращаются за помощью с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Также увеличивается количество студентов, определенных в специальную медицинскую группу.

Студенты технических вузов особенно подвержены «сидячему» образу жизни, так как считают, что физическая активность связана с будущей профессией косвенно и значительного влияния на будущее трудоустройство не окажет. Данная точка зрения является неправильной. Большая нагрузка по учебе, лимит свободного времени, видеоигры, социальные сети, возможность заказывать различные товары на дом – факторы, оказывающее комплексное негативное влияние на здоровье человека, в результате чего ухудшается работа опорно-двигательного аппарата, возникают сбои в работе функциональных систем. Проблемы со здоровьем не только затрудняют жизнь молодых людей, но и ставят под

вопрос возможность дальнейшего трудоустройства, так как для многих технических профессий необходим определенный уровень физической подготовки.

**Цель исследования.** Целью данной работы является оценка эффективности укрепления здоровья студентов посредством организации занятий скандинавской ходьбой.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Задачей вуза является не только подготовка компетентного специалиста в определенной области, но и физическая подготовка студентов. Выполнение последней задачи осложняется увеличением количества студентов, относящихся к специальной медицинской группе. Наличие студентов с разным уровнем физической подготовки и различными ограничениями по здоровью требует дифференцированного подхода к организации занятий физической культуры. Скандинавская ходьба является одним из наиболее оптимальных упражнений. Для выполнения упражнения не нужна специальная физическая подготовка, данный вид спорта подходит для человека любого возраста, а выполнение упражнения не несет опасности получения травм и задействует все основные группы мышц, равномерно распределяя нагрузку по мышечным группам [2].

Скандинавская ходьба берет свое начало из тренировок лыжников, проводимых в летний период. Сегодня данное упражнение используется для комплексной тренировки организма, также рекомендуется как общеоздоровительная (профилактическая) и специально оздоровительная, для восстановления организма после травм, поддержания здоровья при различных болезнях. Рассмотрим положительные стороны данного вида физической активности более подробно:

- при выполнении данного упражнения задействованы практически все мышцы;

- палки, используемые при ходьбе, принимают на себя до 30% ударов, которые при обычном передвижении приходятся на спину и суставы ног, что сводит вероятность травмирования к минимальному значению;

- движения тела, совершаемые при выполнении упражнения, являются естественными для человека, поэтому специальная подготовка перед выполнением не требуется. Кроме того человек может сам регулировать продолжительность и интенсивность тренировки, подстраивая тренировки именно под себя;

- при длительном времени тренировок объем легких увеличивается на треть, укрепляется сердечная мышца, увеличивается эластичность

сосудов, уменьшается вероятность появления тромбов, снижается артериальное давление;

- ходьба с палками улучшает деятельность кишечника и пищеварение, положительно влияет на нейроиммунную систему. Отрицательных сторон у данного вида спорта нет, неудобство может вызвать необходимость приобретения специальных палок [3].

Ранее проведенные эксперименты показали, что регулярные занятия скандинавской ходьбой оказывали исключительно положительный эффект на студентов. У обучающихся улучшалась техника ходьбы, показатели при беге на один километр и челночном беге четыре по десять метров. У студентов, страдающих избыточным весом, наблюдалось незначительное уменьшение веса. Уменьшалась разница частоты сердечных сокращений до тренировки и после. Что позволяет выполнять упражнение в более интенсивном режиме. В целом студенты отмечали улучшение самочувствия [1,5].

**Заключение.** Подводя итоги, можем сказать, что использования методик тренировок, основанных на скандинавской ходьбе, позволяют организовывать эффективные занятия физической культурой для всех студентов, не зависимо от ограничений по здоровью. В ходе тренировок обучающиеся задействуют практически все мышцы тела, без риска получить травму, а также улучшают технику ходьбы, что является очень важным для работы всех функциональных систем организма, и может предупредить появление заболеваний связанных с суставами в будущем.

### Список литературы

1. Глазова, Е. В. Скандинавская ходьба как средство совершенствования техники ходьбы у студентов вузов / Е. В. Глазова, К. В. Якимов, Е. Г. Чмаркова // Наука-2020. – 2021. – № 3(48). – С. 200-207. – EDN RJELFE.
2. Ибрагимов, И.Ф Особенности преподавания дисциплин "физическая культура и спорт" и "физическая культура и спорт" (элективные дисциплины)" в современных реалиях образования в вузе / И.Ф. Ибрагимов, Р.Р. Салахияев, Т.С. Власова, Н.М. Закирова, И.Н. Сырова / Современные проблемы науки и образования. - 2021. № 3. - С. 53.
3. Скрипниченко, Е. В. Скандинавская ходьба как универсальное средство получения физической нагрузки для студентов специальной медицинской группы здоровья / Е. В. Скрипниченко // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2020. – № 1(10). – С. 67-68. – EDN RYSXCS.
4. Щербинина, Н. П. Техника и правила скандинавской ходьбы. Цели скандинавской ходьбы / Н. П. Щербинина, Н. В. Абдуллова, С. А. Алдарова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – № 3-2(66). – С. 246-248. – DOI 10.24412/2500-1000-2022-3-2-246-248. – EDN SDRZIM.
5. Хасанова З.Р., Хабибуллин А.Б. Здоровый образ жизни и его составляющие// Тенденции развития науки и образования. 2023. № 93-8. С. 12-14.

## ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДА В РАЗВИТИИ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦОВ-СТАЙЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Светлана Николаевна Карпова  
ФГАОУ ВО «ГУАП», г. Санкт-Петербург  
[karpova090878@mail.ru](mailto:karpova090878@mail.ru)

*Аннотация.* Спорт аккумулирует в себе большое количество средств, методов, принципов. На результативность выступлений большое влияние оказывают различные сочетания применяемых методик. В статье рассматриваются наиболее эффективные средства и методы для развития скоростной выносливости пловцов – способности, которая является необходимой для успешного прохождения средних и длинных дистанций в плавании. В работе приведены упражнения, направленные на развитие скоростной выносливости, применяемые на начальном этапе специализации.

*Ключевые слова.* Интервальный метод, пловцы-стайеры, двигательные качества.

## APPLICATION OF THE INTERVAL METHOD IN THE DEVELOPMENT OF SPEED ENDURANCE OF STAYER SWIMMERS AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS SPECIALIZATION

Svetlana Nikolaevna Karpova,  
FGAOU VO «GUAP», St. Petersburg  
[karpova090878@mail.ru](mailto:karpova090878@mail.ru)

*Annotation.* Sport accumulates a large number of tools, methods, principles. The effectiveness of speeches is greatly influenced by various combinations of applied techniques. The article discusses the most effective means and methods for the development of speed endurance swimmers – the ability that is necessary for the successful completion of medium and long distances in swimming. The paper presents exercises aimed at developing high-speed endurance, used at the initial stage of specialization.

*Keywords.* Interval method, stayer swimmers, motor qualities.

**Актуальность.** В современном мире значимым является развитие спорта, поскольку он олицетворяет идеи объединения людей. Спорт аккумулирует в себе большое количество средств, методов, принципов. На результативность выступлений большое влияние оказывают различные сочетания применяемых методик [1,2,3].

В плавании в зависимости от длины дистанции значимым для хорошей результативности является проявление различных способностей. К примеру, для спринтеров - самыми востребованными являются скоростные качества, а для стайеров- скоростная выносливость. В процессе

тренировки применяют разнообразные методы для развития качеств. Повторный, переменный, интервальный методы являются наиболее часто применяемыми в подготовке пловцов [4,5]. В зависимости от возраста, подготовленности, графика соревнований могут применяться средства в различном процентном соотношении. При рассмотрении периода начальной спортивной специализации важно учитывать психологические и физиологические особенности возраста занимающихся. К примеру, метод интервальный может быть эффективным для пловцов старшего школьного возраста, взрослых спортсменов, а для подростка достаточно сложным. Тем не менее, интервальный метод должен постепенно внедряться в тренировочный режим подрастающих спортсменов.

**Цель исследования** – раскрыть возможные средства, применяемые в спорте, эффективно влияющие на скоростную выносливость при подготовке пловцов-стайеров на этапе начальной спортивной специализации.

Методы и организация исследования. Для эффективной тренировки развития скоростной выносливости при подготовке пловцов-стайеров спортшколы Кировского района на начальном этапе начальной спортивной специализации применялся интервальный метод в небольшом процентном соотношении, чем остальные методы. Педагогический эксперимент проводился в течение 10 месяцев - с сентября по июнь 2022 года. Ниже приведены несколько примерных комплексов упражнений, выполняемых после разминки в бассейне.

1.800 м (в чередовании 100 м в/ст., 100 м н/сп.), 800 м (100 м в/ст., 100 м к/пл.) Отдых между дистанциями 60 секунд. Восстановление между отрезками-до 80-90 уд. мин.

2. 800 м (в чередовании 200 м в/ст., 200 н/сп.), 800 м (200 м в/ст., 200 м к/пл.) Отдых между дистанциями 60 секунд. Восстановление между отрезками -до 80-90 уд. мин.

3.400 м в/ст., 400 м к/пл., 400 м в/ст. Отдых между дистанциями 60 секунд. 2серии. Восстановление между отрезками до пульса 120 уд. мин., между сериями -до 80-90 уд. мин.

4.800 м в/ст., 800 м н/сп., 800 м в/ст. Отдых между дистанциями 90 секунд. 1серия. Восстановление между отрезками до пульса 80-90 уд. мин.

В заключительной части занятия после упражнений, направленных на восстановление, для снятия негативного эффекта от монотонной деятельности выполняемой работы, использовались средства, включающие игровые элементы либо упражнения на координацию.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Контрольными

тестами были проплывание дистанции в соревновательном режиме в конце рабочей недели- курсовка. 1 неделя- 400 м в/ст. 2 неделя -800 м в/ст. Обе эти дистанции включены в программу Олимпийских игр. Дистанция 400 м относится к средним, однако в тренировочном процессе она используется в данный момент довольно часто, поскольку речь идет о возрасте ранней специализации. И молодым спортсменам необходимо адаптироваться к нагрузкам как в функциональном плане, так и психологическом [6,7,8].

Первый раз контрольные тесты были проведены в конце ноября. Второй раз- в конце июня. Пловцы экспериментальной группы по сравнению с пловцами контрольной, занимающиеся по традиционной методике, улучшили свои результаты в двух контрольных тестах на 4,8% (ноябрь) и 7,5% (июнь) на дистанции 400 м в/ст., на 7,7% (ноябрь) и 10,5% (июнь) на дистанции 800 м в/ст. Данные значения были лучше представленных в контрольной группе.

**Заключение.** По результатам проведенного исследования можно сделать вывод о целесообразности применяемой методики. Представленные в упражнениях смены стилей плавания позволили не только снять монотонность выполнения упражнения, но также совершенствовать другие стили плавания, что впоследствии может служить основанием для углубления специализации.

### Список литературы

1. Башкин В.М. Адаптация организма спортсменов к тренировочным нагрузкам. Санкт-Петербург 2018.
2. Башкин В.М. Системный подход к оценке и коррекции тренировочного процесса на основе функционального состояния организма спортсмена монография / Санкт-Петербург, 2009.
3. Болотин А.Э Теория и методика спорта высших достижений / А.Э. Болотин, С.Н. Карпова, В.В. Бакаев // Санкт-Петербург, 2022.
4. Карпова С.Н. Сравнительный анализ роста-весовых показателей элитных представительниц спринтерского кроля и пловчих-стайеров / Карпова С.Н., Журавлев А.А. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Т. 17. № 3. С. 38-44.
5. Карпова С.Н. Ретроспективный анализ выступлений квалифицированных пловчих-стайеров на чемпионатах мира / Карпова С.Н. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Т. 17. № 3. С. 5-9.
6. Карпова С.Н. Учебные занятия со студентами специальных медицинских групп в плавательном бассейне как один из путей привлечения молодёжи в паралимпийскую сборную команду по плаванию / С.Н. Карпова / Культура физическая и здоровье. 2021. № 4 (80). С. 58-60.
7. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Спорт., 2019.-656 с.
8. Mischenko N. Media project to improve digital competencies of sports coaches

УДК 796:797.2:378.172

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ-СТАЙЕРОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Светлана Николаевна Карпова<sup>1</sup>, Виктор Михайлович Башкин<sup>2</sup>, Сергей Васильевич Павлов<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>ФГАОУ ВО «ГУАП», г. Санкт-Петербург

<sup>1</sup>karpova090878@mail.ru, <sup>2</sup>fri-spb@rambler.ru, <sup>3</sup>pavlovspb555@mail.ru

**Аннотация.** В представленной статье рассматриваются наиболее эффективные средства для совершенствования скоростно-силовых способностей у пловцов-стайеров, которые необходимы для выполнения большого количества поворотов при прохождении длинных дистанций. Как пример, в работе приведены упражнения, направленные на развитие рассматриваемой способности.

**Ключевые слова.** Совершенствование, пловцы-стайеры, двигательные качества.

## IMPROVING SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF STAYER SWIMMERS AT THE STAGE OF PRE-COMPETITION TRAINING

Svetlana Nikolaevna Karpova<sup>1</sup>, Viktor Mikhailovich Bashkin<sup>2</sup>, Sergey Vasilyevich Pavlov<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>FGAOU VO «GUAP», St. Petersburg

**Annotation.** The presented article discusses the most effective means for improving the speed and strength abilities of stayer swimmers, which are necessary to perform a large number of turns when passing long distances. As an example, the paper presents exercises aimed at developing the ability in question.

**Keywords.** Improvement, stayer swimmers, motor qualities.

**Актуальность.** Плавание относится к таким видам спорта, где отсутствует многовариативность действий спортсмена. Пловец-стайер соревнуется в 25-метровых (короткая вода), 50-метровых (длинная вода) чашах бассейна либо на открытой воде. При выступлении в бассейне спортсмен выполняет старт,хождение дистанции и повороты. В зависимости от протяженности дистанции, упомянутые составляющие вносят разный вес в результативность. В спорте высших достижений играют огромную роль сотые доли секунд [3,4,5]. Важна каждая

составляющая на дистанции. Таким образом, чем протяженнее дистанция, тем значимее будет качество выполнения поворотов.

В тренировочном процессе в промежутке стартов, как правило, поворотам уделяется незначительное внимание со стороны тренерского состава, что в конечном счете негативно отражается на прохождении дистанции. При высокой степени утомления, пловцу бывает тяжело выполнять повороты, приносящие высокую эффективность для результата.

Становится очевидным, что необходимо пловцу-стайеру особенно тщательно уделять внимание выполнению поворотов- технически рационально, выполняя в заключительной фазе сильный толчок ногами. Благодаря этому, в начале отрезка приобретает скорость, пловец скользит, в это время происходит небольшой отдых, затем опять работа на отрезке.

Платонов В.Н. рассматривает скоростную силу как совокупность некоторых систем - нервной и двигательной для достижения высоких силовых показателей за минимальное время [7]. Для эффективной тренировки мощного толчка от стенки бортика в бассейне с последующим качественным выходом из поворота на фоне утомления необходимо развивать скоростно-силовую составляющую мышц ног и активировать нейро- регуляторные способности. Важным является осмысленное отношение занимающихся к тренировочному процессу, которое необходимо развивать с началом процесса обучения, тем более на начальном этапе специализации, когда множество факторов имеют значительный вес [1,2,8]. Для этого в тренировочный процесс, проводимый на суше можно включать следующие упражнения. Комплекс имеет многофункциональное значение и может применяться также и для пловцов с ограниченными возможностями здоровья [6].

**Цель исследования** – раскрыть возможные средства, применяемые в спорте, эффективно влияющие на совершенствование скоростно-силовой способности пловцов-стайеров в предсоревновательном периоде.

Методы и организация исследования. Для эффективной тренировки мощного толчка необходимо развивать скоростно-силовую составляющую мышц ног, а также активировать и повышать способность выполнять сложно координированные действия на фоне утомления. Для этого в тренировочный процесс, проводимый на суше можно включать следующие упражнения.

- 1.Связка кувырок-выпрыгивание руки вверх, выполняя на мате.
2. Связка кувырок-выпрыгивание руки вверх с разворотом на 90°, выполняя на мате.

3. Связка кувырок-выпрыгивание, руки вверх с разворотом на 180°, выполняя на мате. Количество повторений тренер подбирает индивидуально для своих занимающихся в зависимости от уровня их подготовленности и с учетом периода-предсоревновательного.

4. Выпрыгивания с низкого приседа в режиме.

5. Запрыгивание на возвышение высотой 30-50 см.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Контрольным тестом было проплавание 25 метров, состоящее из трех составляющих- 12,5 метров до поворота, поворот, 12,5 метров после поворота. Пловцы экспериментальной группы по сравнению с пловцами контрольной, занимающиеся по традиционной методике, улучшили свои результаты в контрольном тесте на 7,5%, в то время как пловцы контрольной группы- на 3,5%.

**Заключение.** По результатам проведенного исследования можно сделать вывод о целесообразности применяемой методики. Прохождение дистанции у пловцов стало более быстрым за счет увеличенного потенциала скоростно-силовых качеств.

### Список литературы

1. Башкин В.М. Методика индивидуальной адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 12 (94). С. 17-22.

2. Башкин В.М. Системный подход к оценке и коррекции тренировочного процесса на основе функционального состояния организма спортсмена монография / Санкт-Петербург, 2009.

3. Болотин А.Э Теория и методика спорта высших достижений / А.Э. Болотин, С.Н. Карпова, В.В. Бакаев // Санкт-Петербург, 2022.

4. Карпова С.Н. Сравнительный анализ роста-весовых показателей элитных представительниц спринтерского кроля и пловчих-стайеров / Карпова С.Н., Журавлев А.А. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Т. 17. № 3. С. 38-44.

5. Карпова С.Н. Ретроспективный анализ выступлений квалифицированных пловчих-стайеров на чемпионатах мира / Карпова С.Н. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Т. 17. № 3. С. 5-9.

6. Карпова С.Н. Учебные занятия со студентами специальных медицинских групп в плавательном бассейне как один из путей привлечения молодёжи в паралимпийскую сборную команду по плаванию / С.Н. Карпова / Культура физическая и здоровье. 2021. № 4 (80). С. 58-60.

7. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Спорт., 2019.-656 с.

8. Mischenko N. Media project to improve digital competencies of sports coaches Mischenko N., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Tarasov A., Aganov S., Karpova S. / Journal of Physical Education and Sport. 2021. Т. 21. № 6. С. 3527-3533.

## ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Семён Евгеньевич Копылов<sup>1</sup>, Светлана Вячеславовна Абзалова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>semyon2002@mail.ru, <sup>2</sup>svabzalova@gmail.com

**Аннотация.** Студенческий спорт был и остается ключевым элементом в системе высшего учебного образования. От того, как будет найден подход к его развитию будет зависеть множество факторов, среди которых главными являются здоровье студентов, их физическое воспитание и спортивные достижения. В данной статье рассмотрены современные тенденции развития студенческого спорта в высших учебных заведениях, приведены настоящие примеры методик преподавания и предложены новые способы к привлечению студентов к спорту.

**Ключевые слова.** Спорт, физическое воспитание, развитие, студент, здоровье, проблемы.

## STUDENT SPORT DEVELOPMENT TRENDS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Semyon Evgenievich Kopylov<sup>1</sup>, Svetlana Vyacheslavovna Abzalova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> KSPEU, Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>semyon2002@mail.ru, <sup>2</sup>svabzalova@gmail.com

**Annotation.** Student sport has been and remains a key element in the system of higher education. Many factors will depend on how the approach to its development is found, among which the main ones are the health of students, their physical education and sports achievements. This article discusses current trends in the development of student sports in higher education institutions, provides real examples of teaching methods and suggests new ways to attract students to sports.

**Keywords.** Sport, physical education, development, student, health, problems.

**Актуальность.** Спорт остается самым популярным видом занятия среди людей в независимости от возраста. С самого раннего возраста ребенку прививают любовь к спортивным занятиям, отдают на различные спортивные секции, именно с того момента начинается его спортивное воспитание. Однако на более взрослом этапе становления, а именно в студенческие годы у человека зачастую не хватает времени на занятия спортом или просто отсутствует желание, его внимание занимают другие увлечения, не всегда полезные для молодого организма.

**Цель исследования.** Исследовать заинтересованность студентов в изучении и освоении физической культуры в процессе обучения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Попробуем разобраться, что приводит к этому и как достичь того, чтобы каждый студент получал физическое воспитание, а также рассмотрим примеры современных методик в высших учебных заведениях [1].

Почему же у студента отсутствует желание заниматься спортом? Это может быть связано, как мы указывали выше, с недостатком свободного времени, если он помимо учёбы параллельно зарабатывает деньги, во-вторых, с отсутствием интереса и мотивации у человека. Все эти проблемы решаемы благодаря внедрению новых способов привлечения студентов к спорту. Например, наличие или образование студенческого спортивного клуба (далее ССК) [2]. Он подразумевает под собой коллектив людей, занимающихся популяризацией и организацией различных дисциплин, начиная от самых очевидных, таких как футбол и волейбол, до совсем непривычных и интеллектуальных – киберспорта. Каждый способен найти что-то подходящее для себя: быть организатором спортивных матчей, вести репортажи, проводить съемки, участвовать в масштабных форумах, проводить викторины и конечно участвовать в самих состязаниях, тем самым пропагандировать здоровый образ жизни среди других обучающихся. ССК – это не привычные и однотипные занятия физической культурой, а получение ценного опыта, наград и развитие физического воспитания и спортивных навыков.

Что можно изменить в занятиях дисциплины физической культуры? Каждый привык, что это обычные упражнения и однотипные игры. Необходимо разбавлять занятия интересными состязаниями, не только физического плана, но и умственного, например, проводить викторины на разные спортивные темы, где каждый способен узнать для себя новое и заработать таким способом оценку. Также можно провести соревнования по видам спорта, непривычных для обычных занятий, например, по настольному теннису, шашкам или бадминтону. Все это положительно отражается на моральном и физическом состоянии обучающихся [3].

**Заключение.** Судить о развитии можно по положительным результатам, достижениям и посещениям студентов. Всё это приходит тогда, когда происходят изменения не только воспитательного плана, но и структурного, например, приобретение нового инвентаря на замену устаревшего, ремонт спортивного зала, повышение квалификации преподавательского состава [4]. Для возникновения большего соревновательного интереса на занятиях необходимо проводить игры

между разными учебными группами, это поможет каждому учащемуся во многих аспектах, в том числе спортивном, также следует учитывать предпочтения и желание, например, уделять большое внимание определенным движениям и технике в игре. Для большего привлечения студентов и интереса, в начале и по окончании занятия необходимо обязательно вести учет самочувствия, не только физического, но и эмоционального [5]. Повышение интереса обучающихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а именно личное желание заниматься спортом в других местах, например, в фитнес-залах, клубах единоборств и других секциях, расположенных не на территории высшего учебного заведения.

Подводя итог, можно сказать, что наблюдается положительная тенденция развития студенческого спорта в высших учебных заведениях. Обратив серьезное внимание на ключевые детали в изменении концепции занятия спортом можно получить положительные результаты в физическом воспитании студентов.

### **Список литературы**

1. Горлова К.А., Илюшин О.В. Способы привлечения студенческой молодежи к массовому спорту. В сборнике: Дни студенческой науки. Сборник научных трудов Международной студенческой конференции. 2018. С. 157-158.
2. Ибрагимов И.Ф. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза // И.Ф. Ибрагимов, С.В. Абзалова, А.И. Муртазина, А.Г. Коржева // Глобальный научный потенциал. - № 4 (85). - 2018. - С. 10-13.
3. Кабаргина А.А., Севедин С.В. Физическая культура и спорт в жизни студента. Вопросы педагогики. 2021. № 2-1. С. 63-66.
4. Каюмова А.А., Абзалова С.В. Организация системы студенческого спорта в высших учебных заведениях. Вопросы педагогики. 2022. № 5-2. С. 119-121.
5. Муслимов Р.Р., Шарохина С.В., Красноручкий И.Я., Концепция физического воспитания в высших учебных заведениях // Мир науки. Педагогика и психология, - 2018. С. 1-9
6. Шафигуллина Г.Г., Ибрагимов И.Ф., Власова Т.С. Студенческий спорт: поддержание и развитие физических навыков молодежи. Вопросы педагогики. 2021. № 12-1. С. 423-425.
7. Ярлыкова О.В. Формирование физической культуры в образовательном процессе. //Профессиональная ориентация, №2, 2015, с. 32-35.

**УДК 796**

## **КИБЕРСПОРТ КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА В УНИВЕРСИТЕТЕ**

Линар Рамилевич Мавляутдинов<sup>1</sup>, Альберт Багъзанурович Хабибуллин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

**Аннотация.** В этой статье обсуждается признание киберспорта законной академической дисциплиной и преимущества, которые он может предложить студентам. За последние годы киберспорт вырос в геометрической прогрессии, крупные турниры предлагают призовые в миллионы долларов и привлекают миллионы зрителей онлайн. Это привело к появлению киберспорта как академической дисциплины, а университеты по всему миру предлагают киберспортивные программы. Эти программы сосредоточены на изучении видеоигр как культурного, социального и экономического феномена, а также на развитии навыков, необходимых для профессиональной конкуренции. Изучение киберспорта может проложить путь к карьере в индустрии, а также улучшить навыки критического мышления, решения проблем и командной работы, которые ценятся в широком спектре профессий.

**Ключевые слова.** Киберспорт, академическая дисциплина, университеты, видеоигры, карьера, критическое мышление, решение проблем, командная работа, социальный феномен, экономический феномен.

## ESPORTS AS AN ACADEMIC DISCIPLINE AT THE UNIVERSITY

Linar Ramilevich Mavlyautdinov<sup>1</sup>, Albert Bagzanurovich Khabibullin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>KSPEU, Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>linar.mavlyautdinov@gmail.com, <sup>2</sup>khabibullin-1972@mail.ru

**Annotation.** This article discusses the recognition of esports as a legitimate academic discipline and the benefits it can offer students. In recent years, esports has grown exponentially, major tournaments offer prize money of millions of dollars and attract millions of viewers online. This has led to the emergence of esports as an academic discipline, and universities around the world offer esports programs. These programs focus on the study of video games as a cultural, social and economic phenomenon, as well as on the development of skills necessary for professional competition. Studying esports can pave the way to a career in the industry, as well as improve critical thinking, problem solving and teamwork skills, which are valued in a wide range of professions.

**Keywords.** Esports, academic discipline, universities, video games, career, critical thinking, problem solving, teamwork, social phenomenon, economic phenomenon.

**Актуальность.** Эта статья очень актуальна в современном обществе, поскольку киберспорт превратился в быстрорастущую индустрию, получившую широкое признание как законная форма развлечения и соревнования. Поскольку университеты по всему миру в настоящее время предлагают спортивные программы, существует необходимость в более глубоком понимании преимуществ и возможностей, которые эти программы могут предоставить студентам. Кроме того, поскольку индустрия киберспорта продолжает расширяться, растет спрос на квалифицированных специалистов, которые могут внести свой вклад в ее развитие. Поэтому эта статья очень актуальна для всех, кто интересуется

будущим киберспорта и возможностями, которые он открывает для академического и карьерного роста.

**Цель исследования.** Цель этой статьи - доказать, что киберспорт является жизнеспособной академической дисциплиной, которая может предоставить студентам ценные навыки и возможности для личного и профессионального роста. В статье описываются потенциальные преимущества включения спорта в академические программы, включая обучение студентов таким навыкам, как командная работа, коммуникация и стратегическое мышление, а также предоставление возможностей для исследований и инноваций. В статье также обсуждаются проблемы и возможности, связанные с продвижением киберспорта как академической дисциплины. Цель исследования, представленного в этой статье, - способствовать принятию и интеграции киберспорта в академические программы и побудить университеты изучить потенциальные преимущества этой развивающейся области.

Киберспорт, также известный как электронный спорт, в последние годы стремительно набирает популярность как форма развлечения и конкурентный вид спорта. Этот рост привел к признанию киберспорта легитимной академической дисциплиной, и теперь университеты по всему миру предлагают программы обучения по киберспорту. [4]

Киберспорт существует с ранних дней видеоигр, но только в начале 2000-х годов он начал получать признание в широких массах. Первый крупный турнир по электронному спорту, Cyberathlete Professional League, состоялся в 1997 году, но только с выпуском игр, таких как Starcraft и Counter-Strike, киберспорт начал приобретать поклонников. [3]

С тех пор рост киберспорта был экспоненциальным, с крупными турнирами, предлагающими миллионы долларов призовых и миллионы зрителей, которые смотрят их онлайн. Киберспорт стал многомиллиардным отраслевым сектором, привлекая крупные бренды и инвесторов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Одним из потенциальных результатов изучения киберспорта как академической дисциплины могло бы стать лучшее понимание влияния видеоигр на общество, включая социальные, психологические и экономические последствия киберспорта для отдельных людей и сообществ. [2] Это понимание могло бы привести к разработке политики и практик, которые лучше поддерживают рост и устойчивость киберспорта как отрасли.

Кроме того, включение киберспорта в академические программы могло бы предоставить студентам ценные возможности для развития

навыков и компетенций, которые пользуются большим спросом во многих отраслях, включая командную работу, коммуникацию и стратегическое мышление. Это может привести к тому, что выпускники будут лучше подготовлены к успеху на рынке труда, особенно в индустрии видеоигр, которая является быстрорастущей и прибыльной сферой. [1]

Однако также могут возникнуть проблемы, связанные с включением киберспорта в академические программы, такие как потребность в специализированных ресурсах и инфраструктуре для поддержки киберспортивных программ. [5] Чтобы решить эти проблемы, университетам, возможно, потребуется инвестировать в специальные помещения и оборудование, а также в профессорско-преподавательский состав и персонал, хорошо разбирающийся в киберспорте.

**Заключение.** В заключение, дальнейшие исследования потенциальных преимуществ и проблем киберспорта как академической дисциплины могли бы способствовать его принятию и интеграции в академические программы. Поступая таким образом, университеты могли бы лучше подготовить студентов к успеху в индустрии видеоигр и внести свой вклад в дальнейший рост и устойчивость киберспорта как отрасли.

### Список литературы

1. Влияние конкуренции в видеоиграх на агрессию: метаанализ". Исследование человеческой коммуникации, 2017. [Электронный ресурс] // URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/hcre.12134> (Дата обращения: 17.02.2023)
2. Ибрагимов, И.Ф. Виды, формы, методы контроля и проверки исполнения организации физкультурного движения / И.Ф. Ибрагимов, Р.А. Мифтахов, О.В. Илюшин, Б.И. Эмирусайинов // Перспективы науки. №2(149). 2022. - С.79-83.
3. Киберспортивное образование: изучение образовательного потенциала и возможностей. Международный журнал обучения, основанного на играх, 2020. [Электронный ресурс] // URL: <https://www.igi-global.com/article/esports-education/249482> (Дата обращения: 17.02.2023)
4. Обзор исследований в области киберспорта: Обзор литературы. Международный журнал игр и компьютерно-опосредованных симуляций, 2020. [Электронный ресурс] // URL: <https://www.igi-global.com/article/an-overview-of-esports-research/249361> (Дата обращения: 17.02.2023)
5. Появление киберспорта в высшем образовании: предварительный обзор исследований и возможностей. Международный журнал игр и компьютерно-опосредованных симуляций, 2020. [Электронный ресурс] // URL: <https://www.igi-global.com/article/the-emergence-of-esports-in-higher-education/249414> (Дата обращения: 17.02.2023)
6. Становление киберспорта как законного вида спорта и его последствия для правовой базы спорта. Журнал "Правовые аспекты спорта", 2017. [Электронный ресурс] // URL: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jlas/27/1/article-p2.xml> (Дата обращения: 17.02.2023)

## СТРЕТЧИНГ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ

Алия Рунаровна Миниханова<sup>1</sup>, Олег Владимирович Илюшин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>2</sup>ФГАОУ ВО «КФУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>minihanova2002@gmail.com, <sup>2</sup>ilushin-oleg@mail.ru

**Аннотация.** В данной работе рассмотрены способы повышающие иммунитет, принципы здорового образа жизни, а так же преимущества от занятия растяжкой. Каким образом гибкость продлевает молодость человека. Был раскрыт смысл понятия «стретчинг». Выявлено влияние данного вида тренировок на системы организма, на общее состояние человека и на его работоспособность.

**Ключевые слова.** Стретчинг, физическая культура и спорт, здоровье, спорт, польза, мышцы, суставы.

## STRETCHING AS ONE OF THE WAYS TO IMPROVE HEALTH AND PROLONG YOUTH

Aliya Runarovna Minikhanova<sup>1</sup>, Oleg Vladimirovich Ilyushin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Kazan State Power Engineering University, Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>2</sup>Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>minihanova2002@gmail.com, <sup>2</sup>ilushin-oleg@mail.ru

**Annotation.** This paper discusses ways to increase immunity, the principles of a healthy lifestyle, as well as the benefits of stretching. How flexibility prolongs a person's youth. The meaning of the concept of "stretching" was revealed. The influence of this type of training on the body systems, on the general condition of a person and on his performance was revealed.

**Keywords.** Stretching, physical culture and sports, health, sports, benefits, muscles, joints.

**Актуальность.** Здоровье и человек неотъемлемые составляющие друг от друга. Здоровье является главным условием и залогом полноценной жизни. У здорового человека всегда будет высокая работоспособность. Достигается это при помощи эмоционального, социального и физического благополучия.

В первую очередь очень важно вести активный образ жизни. Много двигаться, гулять на свежем воздухе. Человек, сидящий постоянно в четырех стенах, сильнее будет подвержен возможности подхватить вирус

или инфекцию, так как его иммунитет теряет способность сопротивляться внешним паразитам.

**Цель исследования.** Благодаря здоровому образу жизни человек может с легкостью выполнять свои поставленные планы, достигать цели, и, конечно же, отлично выглядеть. Отказавшись от вредных привычек и поддерживая активный образ жизни, человек продлевает свою молодость и красоту [5, с.10].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Существует огромное количество способов, в результате регулярного соблюдения и выполнения которых люди будут чувствовать себя гораздо лучше. Необходимо:

– Доставлять в свой организм необходимый и полный комплекс витаминов. Их недостаточность влияет на состояние человека, а, следовательно, на его деятельность;

– Употреблять больше белка, который содержится в мясе, в рыбе и в молочной продукции. Белок помогает вырабатывать иммуноглобулины (защитные антитела, повышающие иммунитет);

– Больше улыбаться и веселиться. Исследования ученых, неоднократно доказывают, что хорошее настроение, смех и позитивный настрой на жизнь, помогают сократить риск возникновения какого-либо заболевания;

– Меньше нервничать и стрессовать. При наших негативных эмоциях выделяются гормоны, которые делают человека раздражительным;

– Спать по 7-8 часов в сутки. Во время сна вырабатываются ферменты, укрепляющие твой иммунитет. Также по рекомендации специалистов следует ложиться спать до 23:00;

– Употреблять минимум алкоголя, он сокращает выработку лейкоцитов;

– И многое другое.

К сожалению, как бы человек не вел здоровый образ жизни, ему не избежать биологических изменений в своем организме. Процессы старения неизбежны. Однако не стоит заблуждаться, что все старания напрасны. Есть факторы, которыми мы можем управлять и тем самым влиять на скорость и характер процесса старения.

Человек должен оставаться красивым, здоровым и в хорошей физической форме в любом возрасте. Уже давно существует мнение о том, что если человек теряет свою гибкость, то он начинает стареть. Так как с годами эластичность мышц и связок сокращается.

Гибкость дает свободу и неограниченность движениям человека. С гибкостью связано и состояние позвоночника, а, следовательно, нормальная работа центральной нервной системы [4, с.256].

Так в нашей стране все больше с каждым годом набирает популярность такое направление как «стретчинг». Стретчинг (от англ. «Stretching», «stretch» — растягивание) — это комплекс выполняющих друг за другом упражнений, направленные на развитие гибкости, растяжки мышц и связок, а также увеличение подвижности суставов. Заключается в медленном разогреве мышц, с последующим их плавным растяжением.

Данное направление имеет огромную пользу, путем оздоровления организма через естественные системы организма [3, с.239]. Преимущества от занятий давно подтверждены исследованиями шведских и американских ученых. Заниматься можно как самостоятельно, так и в группах под руководством тренера. Занятия не требуют никаких дополнительных ресурсов, кроме коврика для фитнеса. Так, население любого возраста получило доступное и простое средство поддержания сил и здоровья.

Далее будут рассмотрены преимущества растяжки. Стретчинг позволяет сократить появление артрозов, остеохондроза, а также не допустить искривления позвоночника [1, с.11]. Занятия помогают снять зажимы, расслабить и укрепить мышцы, тем самым обеспечивают человека хорошей осанкой. Сняв ощущения зажатости, походка человека становится уверенной и раскованной. Стретчинг способствует снятию стресса и негативных эмоций. Происходит это за счет улучшения кровообращения. Стретчинг исключает сильную нагрузку на сердце, поэтому подходит для всех. Также регулярные тренировки содействуют гармоничному, правильному развитию других систем и функций организма человека:

- Повышается иммунитет;
- Нормализуется артериальное давление;
- Стимулируется пищеварение;
- Развивается координация;
- Не набираются лишние кг, а наоборот сокращаются;
- Улучшается сон, приводящий к сокращению бессонницы;
- Восстанавливается гормональный баланс;
- Подтягивается фигура, мышечный каркас.

Главным принципом стретчинга является не навредить себе. Все упражнения должны выполняться плавно и спокойно, без резких движений, обеспечивая безопасность для человека. Это и отличает его от других систем фитнеса.

Имея огромный ряд плюсов, стретчинг применяют в качестве лечебной физкультуры. Но при этом имеются противопоказания:

- Обострение болезней суставов;
- Заболевание вен и сосудов;
- Проблемы с сердцем;
- Недавние травмы.

Существуют различные разновидности стретчинга: традиционный, динамический, баллистический, PNF-стретчинг (проприоцептивный нервно-мышечный), активно-изолированный, с партнером, а также аэростретчинг. В одной тренировке можно объединить несколько видов. Рассмотрим каждый более подробно.

Традиционный (или статический) заключается в фиксации в определенном положении на 30-60 секунд, затем плавный выход из него. Время фиксации зависит от физических данных человека. Упражнения статического стретчинга чаще всего выполняются в конце тренировки.

Динамический стретчинг представляет собой несколько медленных повторяющихся мягких пружинящих движений, за которыми следует фиксация статического положения в конечной точке. К таким упражнениям относят махи ногами, выпады и др. Данным видом стретчинга можно хорошо разогреть суставы и мышцы.

Баллистический стретчинг практически схож с динамическим, отличие только в том что, упражнения выполняются более резко и с большей амплитудой. Подойдет для занимающихся уже более длительное время и имеющих продвинутый уровень.

PNF-стретчинг требует обязательного выполнения под руководством тренера, так как является самой сложной разновидностью из всех перечисленных. В течение 6 секунд мышца напряжена – сокращается, затем ее расслабляют и статично растягивают в течение 10-30 секунд.

Пассивный или же стретчинг с партнером необходим, когда самостоятельно человек не может проработать тугие мышцы, тогда на помощь приходит тренер либо партнер. По упражнениям не отличается от статического стретчинга.

И самый «воздушный» вид растяжки – это аэростретчинг. Выполняется тренировка с использованием подвесных полотен – гамаков. При аэростретчинге идет меньше нагрузка на позвоночник и суставы, но мышцы активно работают.

**Заключение.** Стретчингом активно занимаются в фитнес-залах, специализированных студиях. Было бы прекрасно вводить его в образовательную программу учебных заведений нашей страны. Самое

главное не только проводить с ними занятия, а также просвещать в преимуществах стретчинга и не только. У учащихся возрастёт интерес к занятиям по физической культуре и спорту, так как и будет более ясно для чего нужны все выполняемые ими упражнения. Учащиеся будут с энтузиазмом выполнять задания преподавателя, регулярно и систематичность посещать занятия [2, с.10]. Следовательно, здоровые, физически подготовленные и работоспособные учащиеся.

Таким образом, можно подвести итог, что от занятий стретчингом повышается настроение, улучшается общее состояние организма и укрепляются мышцы и суставы. Человек будет обладать стройной и подтянутой фигурой, а также с каждой тренировкой продлевать свою жизнь на несколько лет вперед!

### **Список литературы**

1. Антонова И. Н. Фитнес как средство формирования мотивации студенческой молодёжи к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2015. - № 10-5. - С. 8- 15.
2. Ибрагимов И.Ф., Абзалова С.В., Муртазина А.И., Коржева А.Г. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза / Глобальный научный потенциал. - № 4 (85). - 2018. - С. 10-13.
3. Кабардаева Д.А., Прокоенко Л.А. Стретчинг, его польза и применение на занятиях физической культурой в вузе // научная дискуссия современной молодёжи: актуальные вопросы, достижения и инновации. - Нерюнгри: СВФУ им. М. К. Аммосова, 2019. - С. 239-240.
4. Калинин Е. В. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза // Евразийское научное объединение. - Самара: ПГУТИ, 2021. - С. 255-257.
5. Томпсон В. Стретчинг для здоровья и долголетия. - Ростов-на-Дону: ЕНИКС, 2004. - 111 с.

**УДК 796**

## **ТЕНДЕНЦИЯ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ**

Кристина Зунг Нгуен<sup>1</sup>, Ксения Тихонович<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»,  
г. Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup>kris26nguen@mail.ru, <sup>2</sup>ksenia.tikhonovich.1@yandex.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается необходимость внедрения и развития в университетах оздоровительных и здоровьесберегающих технологий, а также их влияние на здоровье студентов.

**Ключевые слова.** Оздоровительные технологии, здоровьесберегающие технологии, физическая культура, здоровье, студенты университетов.

## **DEVELOPMENT TREND OF HEALTH AND HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY**

Kristina Zung Nguen<sup>1</sup>, Ksenia Tikhonovich<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg

<sup>1</sup>kris26nguen@mail.ru, <sup>2</sup>ksenia.tikhonovich.1@yandex.ru

**Annotation.** The article discusses the need for the introduction and development of health-improving and health-saving technologies at universities, as well as their impact on the health of students.

**Keywords.** Wellness technologies, health-saving technologies, physical education, health, university students.

**Актуальность.** В настоящее время, совершенствование подходов и методов в физической культуре с уклоном на оздоровительные технологии является одним из обсуждаемых вопросов, когда речь идет о здоровье студентов. Не все вузы придают значение о влиянии занятий физической культуры и спорта на физическое и эмоциональное состояние своих студентов, что впоследствии сказывается на результатах их учебной деятельности. Преподаватели часто используют более консервативные подходы, не уделяя достаточного внимания новым технологиям или упражнениям, которые могли бы сделать занятия более интересными, а главное индивидуально направленными. Именно занятия физической культурой и спортом в университете должны способствовать повышению иммунитета, развития когнитивных функций человека, что так важно обучающимся любого возраста.

**Цель исследования.** Обоснование необходимости внедрения и развития в университетах оздоровительных и здоровьесберегающих технологий в физической культуре и спорте.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проблема здоровья студентов нуждается в исследовании, а сами обучающиеся в обследовании по мету учёбы. В современных реалиях, рост нервно-психических нагрузок и стресс значительно оказывают влияние на здоровье студентов, поэтому данную проблему здоровья студентов необходимо решать. Для этого каждый год проводится медосмотр студентов такими врачами, как невролог, терапевт, отоларинголог и т.д. Данное обследование нужно прежде всего для установления каких-либо диагнозов, а также определения группы здоровья студентов, исходя из которых они выбирают конкретную

специализацию по дисциплине «Физическая культура и спорт», если в вузе существует выбор направления или спорта для занятий, например, как в Санкт-Петербургском Политехническом университете «Петра Великого».

В некоторых вузах уже пользуются оздоровительными технологиями для людей с отклонениями в состоянии здоровья, поэтому следуя их примеру, это введение в программу физической культуры объективная необходимость для всех университетов. В Санкт-Петербургском Политехническом университете есть специализация «Оздоровительные технологии», студенты могут ходить на оздоровительное плавание или заниматься в зале по специальной программе, к каждому обучающемуся индивидуальный подход.

Новые методики и технологии имеют широкий спектр направлений, открывая возможности для индивидуального подхода, что является преимуществом перед традиционными технологиями. В настоящее время уже разработаны и применяются десятки инновационных оздоровительных технологий. Данные технологии предполагают постановку целей и задач, способствующих оздоровлению и реализации любой физкультурно-оздоровительной деятельности у студентов. Важно отметить, что главной деталью является разграничение упражнений для разных уровней здоровья, тестирование физических возможностей, а также вопросы реализации данной технологии [1].

Критериями данных технологий выступают:

- критерий результативности
- критерий оптимальности
- критерий мотивационной значимости и т.д.

Данные критерии рассматривают влияние оздоровительных технологий, а также нацеленность на конкретный результат, к которому студенты стремятся [2].

Исследования показывают, что студенты отдают предпочтение йоге, аэробике и фитнесу, аргументируя тем, что данные виды являются наиболее оптимальными и подходящими для начинающих. Эти виды физической активности не имеют ограничений по возрасту и степени физической подготовки. Например, йога как инновационная оздоровительная технология обрела свою популярность из-за легкости выполнения, а также благодаря разнообразию приемов и техник. Люди, занимающиеся йогой, всё чаще отмечают, что их самочувствие после тренировок улучшается. Данный вид физической активности помогает поддерживать физическое и психологическое состояние, что так необходимо студентам. Именно поэтому многие вузы постепенно

начинают включать йогу в свою программу по физической культуре. Нельзя сказать, что оздоровительные технологии сложны в преподавании студентам, но они в большей степени зависят от уровня подготовленности самого преподавателя. Стоит отметить, что на результаты влияет само мышление студента, ведь без понимания целей и задач, а также грамотного тренера или преподавателя данных видов физической активности добиться конкретного результата довольно сложно. В работу включаются такие свойства, как мотивация и самосознание для того, чтобы сформировать у студента культуру здорового образа жизни [3].

Существует несколько здоровьесберегающих методик, такие как сопряженное психофизическое развитие на занятиях физической культуры и работа с детьми с отклонениями в состоянии здоровья, которые помогают некоторым людям из группы заниматься в своём темпе исходя из физических показателей. Разминка также является важным компонентом здоровьесберегающих технологий. Регулярная разминка в начале занятий задает настрой и помогает всему телу настроиться на физическую активность [4].

Современные технологии внедряются не только для обучающихся с отклонениями в здоровье. Существует авторская методика профессионально-адаптационной физической подготовки, успешно внедренная не только в среде военизированных учебных заведений, но и в Центральном филиале Российского государственного университета правосудия [5].

**Заключение.** Таким образом, становится всё более явным тот факт, что традиционный подход к занятиям физической культуры и спорта в вузах устарел и является не таким эффективным как необходимо в современных реалиях. Внедрение во всех вузах оздоровительных и здоровьесберегающих технологий является объективной необходимостью, так как оказывают значительную роль на организм студента, особенно на фоне стрессов и сниженного иммунитета, а также особенностей в физическом развитии, либо каких-либо отклонений в здоровье. Эти технологии способствуют успешной адаптации обучаемых, к образовательной среде.

### Список литературы

1. Андреев Т.А., Болхудере Е.И. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии как неотъемлемый компонент современной физической культуры // Наука-2020. —2021. —№4 (49). – С. 13 – 17.

2. Ибрагимов И.Ф., Абзалова С.В., Муртазина А.И., Коржева А.Г. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза / Глобальный научный потенциал. - № 4 (85). - 2018. - С. 10-13.

3. Лукьянова Л.М., Шлемова А.А. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии как средство формирования здорового образа жизни студентов // Наука-2020. – 2022. — №2(56). – С. 38 – 44.

4. Омельченко И.А. Разминка на занятиях физической культуры как здоровьесберегающая технология // Образование. Карьера. Общество. – 2021. — №1(68). – С. 50 – 52.

5. Швачун О.А., Михайлов С.С., Фролова С.В. Использование здоровьесберегающих технологий физической культуры, как фактор успешной адаптации обучаемых к образовательной среде вуза // В сборнике: Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы. Материалы III Международной научно-практической конференции: в 2-х частях. – 2018. – С. 409-412.

**УДК 796**

## **ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

Адиля Айратовна Саетова<sup>1</sup>, Светлана Вячеславовна Абзалова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>saetova\_adilya@mail.ru, <sup>2</sup>svabzalova@gmail.com

**Аннотация.** В данной работе рассматривается нынешнее положение студенческого спорта в нашей стране. Рассмотрены основные направления способов популяризации спорта в студенческой среде. Дана оценка значимости спорта в жизни студентов. Проведен социологический опрос среди студентов Казанских вузов с целью определения основных проблем развития и популяризации спорта среди студенческой молодежи.

**Ключевые слова.** Спорт, студенчество, популяризация, здоровый образ жизни, физическая культура, высшие учебные заведения, Казань.

## **POPULARIZATION OF SPORTS AMONG STUDENTS**

Adilya Ayratovna Saetova<sup>1</sup>, Svetlana Vyacheslavovna Abzalova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO "KGEU", Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>saetova\_adilya@mail.ru, <sup>2</sup>svabzalova@gmail.com

**Annotation.** This paper examines the current situation of student sports in our country. The main directions of ways to popularize sports in the student environment are considered. An assessment of the importance of sports in the life of students is given. A sociological survey was conducted among students of Kazan universities in order to identify the main problems of the development and popularization of sports among students.

**Keywords.** Sport, students, popularization, healthy lifestyle, physical culture, higher educational institutions, Kazan.

**Актуальность.** Физическая культура является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Начиная с раннего возраста необходимо

вырабатывать привычку регулярных занятий физкультурой и спортом. Данные меры способствуют сохранению и укреплению здоровья, содействуют всестороннему развитию человека, особенно это важно в молодом возрасте, в период развития организма и становления личности. Регулярные тренировки позволяют держать себя в тонусе, способствуют выработке дисциплины, укрепляют психику человека, повышают стрессоустойчивость. В процессе занятий происходит эмоциональная разрядка, что позволяет контролировать свое поведение, эмоции, а также предупреждает перегрузку нервной системы.

Таким образом, занятия физкультурой и спортом являются действенным способом укрепления здоровья человека как физического, так и психического, что является необходимым условием обучения в высшем учебном заведении [3]. Студент постоянно подвержен воздействию различных факторов, требующих от него концентрации, эмоциональной устойчивости. Зачастую поступление в университет сопровождается резкой сменой обстановки и круга общения, появляется больше самостоятельности и ответственности. В данный период очень важно замотивировать обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, так как многие отдают предпочтение вредным привычкам, употреблению алкоголя, курению, компьютерным играм, в процессе заполнения своего досуга.

**Цель исследования.** Выявление перспективных направлений и способов популяризации занятий спортом и физической культурой среди молодежи.

**Результаты исследования.** Рассмотрим причины, благодаря которым спорт набирает популярность на сегодняшний день. Во-первых, заниматься спортом стало очень модно. Трансляция своей жизни через социальные сети набирает обороты, поэтому выглядеть эстетично становится необходимым, в чем многим молодым людям помогает спорт и физкультура. Контент, выкладываемый в социальные сети, часто содержит фотографии и видео с тренировок или с различных спортивных мероприятий, что также поддерживает интерес к активному образу жизни. Во-вторых, многие известные блогеры, занимающиеся профессионально спортом, фитнес тренеры в целях увеличения своего дохода, начинают пропагандировать здоровый образ жизни, спорт, правильное питание, одновременно продавая различные видеокурсы, программы тренировок и питания. Учитывая большой охват аудитории, количество подписчиков на канале может варьироваться от нескольких тысяч до нескольких миллионов, большей частью которой является молодежь. Можно сказать,

что влияние данного фактора на популяризацию спорта среди молодежи, в том числе и студентов, очень велико. В-третьих, интегрирование цифровых технологий в спортивную деятельность. Это может выражаться в создании комплексных систем наблюдения, мониторинга и анализа физического и психологического состояния спортсменов, автоматизации процессов контроля и учета спортивной деятельности. Массовое использование умных часов и фитнес-браслетов, измеряющих частоту сердечных сокращений, подсчитывающих количество сожженных калорий в процессе физической активности. Выпуск гаджетов с подобными функциями в большом объеме говорит о стабильном спросе на эти устройства, что еще раз доказывает заинтересованность занятий спортом и заботу о здоровье в современной моде. А поддержка данных тенденций крупными корпорациями способствует их укреплению и распространению.

Помимо смарт-часов практически на любой телефон можно установить программу, заменяющую тренера. Такое приложение может составить план тренировок, показать правильную технику выполнения упражнений, следить за регулярностью тренировок путем уведомлений, программа может быть рассчитана как на занятия в зале с тренажерами, так и на занятия с собственным весом в домашних условиях. Данные факторы также способствуют развитию спорта, а значит и его популяризации [5].

Рассмотрим методы популяризации и развития спорта, предпринимаемые высшими учебными заведениями. Как правило, университет не только обязывает посещать обязательные занятия по физической культуре и спорту, но и дает возможность заниматься в различных спортивных секциях. Ежегодно проводятся спартакиады, ориентированные под различные группы обучающихся: первокурсников, иностранных студентов, студентов с ограниченными возможностями [4]. Проводятся межвузовские соревнования по различным видам спорта, также существует финансовая поддержка отличившихся спортсменов – повышенная стипендия. На базе каждого университета есть студенческий спортивный клуб, данное самоуправление также активно участвует в проведении и организации спортивных мероприятий внутри вуза [2].

Несмотря на все вышеперечисленные способы популяризации, спорта и физической культуры, проблема приобщения студентов к активному образу жизни остается актуальной. С целью определения отношения студентов к физической культуре и спорту был проведен социологический опрос. Было опрошено 118 студентов различных вузов Казани. Результаты опроса приведены в таблицах.

**Таблица 1**

Как часто вы занимаетесь спортом в свободное от учебы время?

| Варианты ответов | Процент |
|------------------|---------|
| Регулярно        | 20,8%   |
| Время от времени | 54,0%   |
| Очень редко      | 8,6%    |
| Не занимаюсь     | 16,6%   |

По данным таблицы 1 мы видим, что регулярно занимаются спортом в свободное время лишь пятая часть респондентов, тогда как больше половины опрошенных занимается спортом не на постоянной основе, шестая часть студентов не занимается спортом.

**Таблица 2**

Участвуете ли вы в развитии и популяризации спорта в своем учебном заведении?

| Варианты ответов   | Процент |
|--|---------|
| Да, организую спортивные мероприятия                     | 17,8%   |
| Да, участвую в спортивных мероприятиях                   | 32,2%   |
| Да, являюсь членом студенческого спортивного клуба (ССК) | 11,0%   |
| Да, занимаюсь в спортивной секции на базе университета   | 20,2%   |
| Участвую, но не в своем университете                     | 14,4%   |
| Не участвую, не хватает времени                          | 25%     |
| Не участвую, не интересует                               | 16,4%   |

По данным таблицы 2 можем увидеть, что популяризацией и развитием спорта занимается большая часть респондентов. При этом студенты не только показывают пользу занятий физической культурой на своем примере, но и помогают в организации различных спортивных мероприятий.

**Таблица 3**

Что, по Вашему мнению, препятствует популяризации спорта и физической культуры среди молодежи?

| Варианты ответов                                 | Процент |
|--|---------|
| Нехватка квалифицированных специалистов          | 13,6%   |
| Проблемы со спортивным инвентарем в университете | 33,0%   |
| Нехватка свободного времени у студентов          | 46,6%   |
| Ничего не препятствует                           | 7,6%    |

По данным таблицы 3 видно, что основным препятствием популяризации спорта и физической культуры респонденты видят в малом

количестве свободного времени, которое студенты могли бы потратить на спорт. Как показывает практика, часто нехватка времени объясняется его нерациональным распределением, что редко встречается у студентов, регулярно занимающихся спортом. Треть студентов видит проблему популяризации спорта в несоответствующем уровне спортивного инвентаря университета.

**Заключение.** Проанализировав полученные данные, можно утверждать, что на сегодняшний день занятия физической культурой и спортом активно популяризируются как в интернет среде, так и в высших учебных заведениях, при этом сами студенты активно принимают участие в развитии студенческого спорта и его популяризации [1]. Однако стоит отметить, что интегрирование цифровых технологий в область физической культуры, пропаганда здорового образа жизни в социальных сетях не дают резкого увеличения количества студентов, занимающихся спортом регулярно. Данный процесс проходит постепенно и в большей степени зависит от желания самих студентов, нежели от степени популярности занятий физической культурой в социуме.

### **Список литературы**

1. Васенков Н.В., Кашапова Р.М. Инновационные методы проведения занятий со студентами в вузе. Вопросы педагогики. 2019. №11-1. С. 120-125.
2. Зайцева М. И. Инновационные технологии: перспективные направления в решении проблемы популяризации спорта среди студенческой молодежи / М. И. Зайцева, Е. В. Никонов // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т., Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – С. 62-66. – EDN PMJKSL.
3. Ибрагимов И.Ф., Абзалова С.В., Муртазина А.И., Коржева А.Г. Роль физической культуры и спорта в жизни студента ВУЗа.// Глобальный научный потенциал. 2018. №4 (85). С. 10-13
4. Макаров А.Р., Абзалова С.В. Физическая культура и спорт в студенческой среде. Вопросы педагогики. 2019. №12-1. С. 141-145.
5. Морозова Л. В. Современные тенденции развития студенческого спорта в Северо-Западном институте управления / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 262-266. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p262-267. – EDN DXXFZH.

**УДК 796.06**

## **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ**

Рим Рашидович Фатихов<sup>1</sup>, Светлана Вячеславовна Абзалова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>r\_jaguar03@mail.ru, <sup>2</sup>svabzalova@gmail.com

**Аннотация.** В статье представлены современные тенденции развития студенческого спорта в России. Рассматриваются задачи вузовского спорта и перспективы вовлеченности в студенческое спортивное движение, как можно большего количества учащейся молодежи. Предложены к рассмотрению финансовые и экономические аспекты урегулирования и оптимизации спортивной деятельности университета.

**Ключевые слова.** Студенческий спорт, физическое воспитание, активный образ жизни, студенческая молодежь, физическая культура.

## PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN RUSSIA

Rim Rashidovich Fatikhov<sup>1</sup>, Svetlana Vyacheslavovna Abzalova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>r\_jaguar03@mail.ru, <sup>2</sup>svabzalova@gmail.com

**Annotation.** The article presents the current trends in the development of student sports in Russia. The tasks of university sports and the prospects of involving as many students as possible in the student sports movement are considered. The financial and economic aspects of the regulation and optimization of the university's sports activities are proposed for consideration.

**Keywords.** Student sports, physical education, active lifestyle, student youth, physical culture.

**Актуальность.** Состояние полного духовного и физического благополучия является качественным условием для будущего самосознания молодежи, способности эффективно овладевать любым видом деятельности, а также высокому потенциалу в творческой активности. Укрепление физического здоровья студентов может осуществляться путем приобщения молодежи к здоровому образу жизни, вовлечения ее в систему физического воспитания и студенческого спортивного движения.

Развитие студенческого спорта в России рассматривается как часть спорта, позволяющая создать условия для привития учащимся оздоровительных, физкультурно-спортивных ценностей, их подготовки и участия в физкультурно-спортивных мероприятиях различных уровней [2].

**Цель исследования:** исследовать основные перспективы развития студенческого спорта в системе работы организаций высшего образования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время основной задачей развития студенческого спорта в России является формирование у студентов стимула к занятиям спортом и ведению активного образа жизни. Сама система студенческого спорта представляет собой совокупность государственных и общественных форм физкультурно-спортивных мероприятий, организуемых в целях развития физической культуры и спорта студенческой молодежи, удовлетворения интересов и потребностей молодого поколения и подготовки спортсменов для команд [1].

Одним из перспективных способов популяризации студенческого спорта является организация спортивных залов или игровых площадок в общежитиях для студентов. Данный подход будет оценен и поддержан молодежью. Организация спортивного зала в общежитии позволит заниматься спортом в любое свободное время и будет способствовать снижению уровня эмоционального напряжения, особенно в периоды экзаменационной сессии.

Взаимовыгодным решением также может стать привлечение компаний к финансированию студенческого спорта. При таком подходе университет может рассчитывать на дополнительную финансовую поддержку от частных организаций, те же в свою очередь получают рекламу своего бренда. Вуз также может получить дополнительное финансирование от Минспорта, которое можно направить на развитие спортивной инфраструктуры и увеличению размера студенческих стипендий. Это будет дополнительным стимулом к занятию спортом среди молодежи.

Неотъемлемой частью развития студенческого спорта является популяризация среди молодёжи и положительное отношение студентов к занятиям спортом. Этого можно добиться, прибегая к созданию спортивных секций по различным видам спорта, совершенствуя материально-техническую базу и спортивный инвентарь, обеспечивая методическое планирование осуществления спортивного развития, а также стимулируя молодых людей к систематическим занятиям спортом [6].

Привлечение новых студентов к активной деятельности играет важную роль в формировании спортивных клубов. Как новых членов, так и уже состоящих в клубе необходимо поощрять и поддерживать ежедневно, чтобы повышать их мотивацию. Так как нынешнюю эпоху можно интерпретировать как «эпоху интернета и социальных сетей», то эффективным способом будет привлечение внимания студентов можно с помощью медиа-пространства. Для этого необходимо создавать

тематические сообщества в наиболее используемых учащимися мессенджерах.

**Заключение.** Таким образом, физическая культура и спорт являются важнейшей частью жизни студенческой молодежи. Для развития студенческого спорта в России необходимо формирование спортивных клубов с самостоятельным финансированием, улучшение спортивной инфраструктуры университета, а также повышение статуса студенческих соревнований и состязаний [4].

Необходимо создание оптимальной системы урегулирования спортивной деятельности университета, выгодной как студентам, так и администрации университета. Кроме этого, важно ввести систему поощрений - повышать значимость спортивных достижений студентов, для их мотивации заниматься спортом и внедрения активного образа жизни среди молодежи в массы.

### **Список литературы**

1. Гайфиева Л.Ф., Хабибуллин А.Б. Оценка нынешнего состояния студенческого спорта в России. В сборнике: Студенческий спорт в современном обществе: проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва. Сборник статей по материалам Межрегиональной научно-практической конференции. Под редакцией И.А. Загайнова, О.Г. Купцовой. Йошкар-Ола, 2022. С.34-37.
2. Горлова К.А., Илюшин О.В. Физическая культура и спорт в РФ, его влияние на студенческую молодежь. В сборнике: Дни студенческой науки. Сборник научных трудов Международной студенческой конференции. 2018. С.193-195.
3. Замолочева М. В., Мартиросова Т. А. Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: Сборник материалов XX Юбилейной международной научно-практической конференции. – Сургут: Сургутский государственный университет, 2022. – С. 243-245.
4. Захарова В. В., Исаева А. С. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта // Социально-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки: XVIII Всероссийская научно-практическая конференция. – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2021. – С. 46-49.
6. Ибрагимов, И.Ф. Виды, формы, методы контроля и проверки исполнения организации физкультурного движения / И.Ф. Ибрагимов, Р.А. Мифтахов, О.В. Илюшин, Б.И. Эмирусайинов // Перспективы науки. №2(149). 2022. - С.79-83.
6. Крупина А.А., Ибрагимов И.Ф. Развитие спорта в студенческой среде. Вопросы педагогики. 2021. № 12-1. С.206-208.
7. Хасанова З.Р., Абзалова С.В. Современные аспекты и перспективы развития студенческого спорта. Вопросы педагогики. 2022. № 6-1. С.355-357.

**УДК 796.015.14**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРСМЕНОВ В БАСКЕТБОЛЕ**

Арина Константиновна Фугина<sup>1</sup>, Олег Владимирович Илюшин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО “КГЭУ”, Казань, Республика Татарстан,

<sup>1</sup>[fugina.arina@yandex.ru](mailto:fugina.arina@yandex.ru), <sup>2</sup>[ilushin-oleg@mail.ru](mailto:ilushin-oleg@mail.ru)

**Аннотация.** Баскетбол - контактный вид спорта, где у каждого игрока четко определенная специализация на площадке. Важнейшими физическими качествами для баскетболистов является прыгучность (дает возможность высоко подняться над кольцом), скорость реакции, координационные способности, взрывная сила (необходима для эффективного выполнения атаки).

Данная статья посвящена изучению особенностей физической подготовки баскетболистов и ее влияния на игру; анализируются основные методики развития физических качеств спортсменов в процессе обучения игре в баскетбол.

**Ключевые слова:** баскетбол, ловкость, прыгучесть, физические качества, скорость, гибкость, физическая подготовка.

## PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES IN BASKETBALL

ArinaKonstantinovna Fugina<sup>1</sup>, Oleg Vladimirovich Ilyushin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBO U VO “K GEU”, Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>[fugina.arina@yandex.ru](mailto:fugina.arina@yandex.ru), <sup>2</sup>[ilushin-oleg@mail.ru](mailto:ilushin-oleg@mail.ru)

**Annotation.** Basketball is a contact sport where each player has a clearly defined specialization on the court. The most important physical qualities for basketball players are jumping ability (makes it possible to rise high above the ring), reaction speed, coordination abilities, explosive power (necessary for effective execution of the attack).

This article is devoted to the study of the peculiarities of physical training of basketball players and its impact on the game; the main methods of developing the physical qualities of athletes in the process of learning to play basketball are analyzed.

**Keywords:** basketball, agility, jumping ability, physical qualities, speed, flexibility, physical fitness.

**Актуальность.** Результаты работы могут использовать студенты факультетов физической культуры, учителя физической культуры, преподаватели высших и средних учебных заведений, тренера, инструкторы по физическому воспитанию.

**Цель исследования.** Анализ научно-методической литературы с целью получения характеристик основных сторон и методики подготовки баскетболистов [1,с.12].

**Результаты исследования и их обсуждение** - баскетбол одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Коллективный характер игры предполагает проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнеру и сопернику, взаимопомощи,

смелости и решительности, настойчивости и инициативности.

Физическая подготовка - процесс, нацеленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух взаимосвязанных видов подготовки - общей и специальной.

Общая и специальная физическая подготовка по баскетболу проводятся с учетом функциональных возможностей спортсменов. Главным в этих видах подготовки является устранение функциональной недостаточности органов и систем, повышение работоспособности организма и овладение технико-тактическими приемами в баскетболе.

Общая физическая подготовка предусматривает, что будущий баскетболист должен иметь спортивные разряды по всем основным видам спорта такие как гимнастика, плавание, бег и т.д. Специальная физическая подготовка предусматривает овладение и совершенствование навыков и умений в баскетболе.

Эти две подготовки неизменно связаны друг с другом и дополняют друг друга. Достаточно высокая физическая подготовка баскетболиста является важным фактором психологического характера во время игры. Она придает уверенность, способствует проявлению более высоких волевых качеств в сложных ситуациях.

От уровня развития физических качеств и двигательных способностей баскетболистов зависит скорость овладения технико-тактическими действиями и процесс формирования двигательного навыка. Чем выше уровень развития специальных двигательных способностей, тем легче овладеть основами рациональной техники и тактическими действиями [6, с.25].

У баскетболистов нужно развивать те двигательные способности, которые особенно необходимы для игровой деятельности. Это, например, скорость, скоростно-силовые качества, прыгучесть, выносливость, ловкость и гибкость.

Хорошо развивает скорость и упражнения, выполняемые в облегченных условиях, например, бег за лидером и пр. Упражнения на развитие скорости требуют концентрации значительных усилий воли, поэтому их бессмысленно выполнять на стадии утомления, поскольку в этот момент уже нарушена координация движений, при помощи которой и выполняются эти упражнения.

Есть элементарные и комплексные формы проявления скоростных

возможностей. Для баскетболистов важно развивать следующие виды элементарных форм проявления скорости:

- скорость реакции;
- скорость перемещения;
- скорость отдельного движения.

Для повышения скорости двигательного акта используются упражнения, выполняемые с предельной или близкой к предельной скорости, например, для преодоления небольших отрезков в максимально короткое время. Для улучшения зрительно-двигательных реакций применяют упражнения, требующие мгновенной реакции на сигнал или сложившуюся ситуацию. Для развития скоростно-силовых свойств следует использовать особые и подготовительные упражнения, направленные на проявление большей силы в критериях очень стремительных движений. Наиболее распространенными средствами являются упражнения с отягощением.

Для обновления функций следует своевременно переключать деятельность спортсмена. К примеру, после серии нападающих ударов - передача на точность. Если мы отрабатываем прием мяча с высокой интенсивностью в течение 4-5 минут, то нужно дать отдых на 1-2 минуты и снова продолжать упражнение.

Большое внимание в процессе развития скоростных и скоростно-силовых способностей следует обращать на умение расслабить мышцы. Фаза расслабления при выполнении любого упражнения чередуется с фазой напряжения мышц. Оптимальное соотношение этих фаз помогает лучше работать мышечной системе.

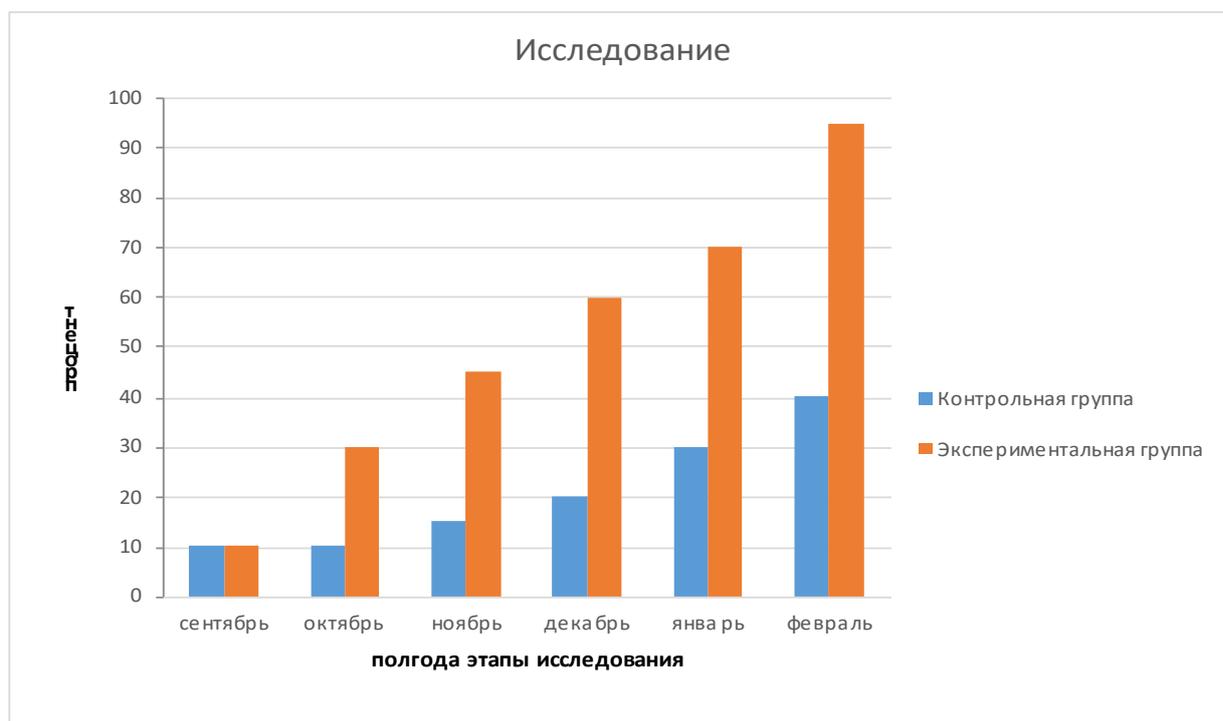
Прыгучесть - одно из главных физических качеств баскетболиста, поэтому ее развитие считается едва ли не главной задачей подготовки. На прыгучесть влияет сочетание скорости и силы разгибания мышц бедра и голени, сгибателя стопы и длинного сгибателя большого пальца. Эффективными упражнениями по развитию прыгучести являются напрыгивание и перепрыгивание [5, с.14].

Главным принципом развития общей выносливости является постоянное увеличение продолжительности выполнения физических упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу большого количества мышечных единиц. Лучше всего эта задача решается циклическими движениями (передвижение на лыжах, кросс, бег в среднем темпе, плавание). Общая выносливость баскетболистов проявляется в способности играть на высоком уровне с наименьшим количеством ошибок [4, с.30].

Специальная скоростно-силовая выносливость развивается в процессе многосерийной интервальной тренировки, которая моделирует фрагменты атакующих и защитных действий. В ходе такой тренировки предполагается чередование интенсивного тренинга в защите с многократными ударами через сетку и кратковременными интервалами отдыха. Также для развития скоростно-силовой выносливости широко применяются индивидуальные тренировки у стенки с многократным исполнением броска мяча.

Ловкость баскетболиста - это умение быстро ориентироваться и максимально точно выполнять необходимые движения в постоянно меняющейся игровой обстановке. Помогают развивать ловкость сложно координационные гимнастические и акробатические прыжки.

Для развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения, особое внимание уделяется развитию подвижности тазобедренного и плечевого суставов, суставов кистей рук и голеностопных. Упражнения на гибкость можно предоставлять посредством самостоятельных задач.



Процент исследуемых регулярно придерживающихся физической подготовке, и не занимающихся спортом (n=100 человек)

Контрольная группа, которая не придерживалась правилам физической подготовки к баскетболу за полгода особо не продвинулась в своих достижениях, в отличие от экспериментальной группы, которая

регулярно выполняла все рекомендации, указанные в статье.

**Заключение.** В заключении стоит отметить, что задачами общей физической подготовки баскетболистов являются обеспечение высокого уровня всесторонней физической подготовленности и поддержание его в течение многих лет с целью содействия укреплению здоровья и творческого долголетия. Специальная физическая подготовка воспитывает физические качества, которые обеспечивают преимущественно развитие двигательных способностей, являющихся необходимыми для игры в баскетбол.

### Список литературы

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Батенко, Е.М. Особенности специальной физической подготовки студентов-баскетболистов // Омский научный вестник. 2015. [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovki-studentov-basketbolistov> (дата обращения: 01.02.2023)
3. Булычева, Т. И. Обучение технико-тактическим действиям юных баскетболисток на этапе начальной подготовки в СДЮШОР // Вестник спортивной науки. -2011. - № 1. - С. 23-26.
4. Демочкина, Т.Н. Повышение уровня физической подготовленности баскетболистов на этапе начальной подготовки // Наука-2020. 2019. № 9 (34). С. 46-53.
5. Ибрагимов, И.Ф. Виды, формы, методы контроля и проверки исполнения организации физкультурного движения / И.Ф. Ибрагимов, Р.А. Мифтахов, О.В. Илюшин, Б.И. Эмирусайинов // Перспективы науки. №2(149). 2022. - С.79-83.
6. Козин, В. В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов : учеб. пособие. - Омск :СибГУФК, 2014. - 140 с.
7. Козин, В. В. Теория и практика применения деятельностного подхода к подготовке спортсменов в игровых видах // Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. - 2014. - № 1 (125). - С. 167-172.
8. Костикова, Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001. 386 с.

УДК 796.015.14

## РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА

Хабибуллин Альберт Багъзанурович<sup>1</sup>, Мадышев Ринат Аликович<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>Khabibullin-1972@mail.ru, <sup>2</sup>rinat\_madyshev@mail.ru

**Аннотация.** В статье приведены примеры важных упражнений, необходимых для развития физических качеств у студентов, особенности таких характеристик, как

ловкость и физическая подготовка, а также влияние волейбола на развитие ловкости у юношей и девушек.

**Ключевые слова.** Волейбол, ловкость, упражнения, студенты, физическая культура.

## THE DEVELOPMENT OF DEXTERITY IN FIRST-YEAR STUDENTS ON THE EXAMPLE OF VOLLEYBALL

Khabibullin Albert Bagzanurovich<sup>1</sup>, Madyshev Rinat Alikovich<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>I. Kazan State Power Engineering University, Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>Khabibullin-1972@mail.ru, <sup>2</sup>rinat\_madyshev@mail.ru

**Annotation.** The article provides examples of important exercises necessary for the development of physical qualities in students, features of such characteristics as dexterity and physical fitness, as well as the influence of volleyball on the development of dexterity in boys and girls.

**Keywords.** Volleyball, agility, exercises, students, physical education.

**Актуальность** данной темы заключается в том, что использование волейбола для привлечения учащихся к полезному времяпровождению, обучение видам физических упражнений для активного отдыха и полезного досуга, самостоятельное освоение занятий физической культурой и спортом для повышения физической подготовленности делают занятия волейболом доступным средством физического воспитания студентов.

**Цель исследования** - совершенствование групповых технических действий во время игры в волейбол и выявление развития у играющего выносливости и двигательных способностей.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физкультура в нашей жизни играет большую роль, но только некоторая часть людей занимается какой-нибудь спортивной дисциплиной каждый день. Любой человек может найти для себя такой вид спорта, который доставит ему удовольствие. Большинство студентов ВУЗов чаще выбирают активные виды спорта, например: волейбол, хоккей, баскетбол, лёгкая и тяжёлая атлетика. Девушки в первую очередь отдают предпочтение фитнесу, плаванию, танцам, лёгкой атлетике и чаще волейболу. Юноши больше предпочитают — футбол, баскетбол, тренажёрный зал, тяжёлую атлетику, бокс и плавание.

Всем известно, что волейбол – это игра для быстрых, ловких, выносливых, умеющих быстро адаптироваться к ситуации и быстро принимающих решения. В волейболе присутствует командное единоборство, в котором большое значение имеет скоординированное

действие команды во время игры и решение важных игровых задач команды. Из-за того, что во время игры постоянно меняется игровая ситуация, игроки испытывают эмоциональность, которая воспитывает у играющих физические способности и стрессоустойчивость [1, с. 80].

Волейбол является очень активной игрой и требует больших физических нагрузок, что способствует развитию ловкости и быстроты реакции, а ещё он воспитывает ответственность, командный дух, работу с напарниками и закаляет характер. Это такой вид спорта, который развивает у человека много способностей, начиная с выносливости и заканчивая двигательными способностями. Во время игры у игроков развиваются следующие двигательные (физические) способности [3, с. 48]:

- выносливость (долгое выполнение упражнений с мячом с разной скоростью).

- скоростные-силовые (броски мяча, передача мяча на определённое расстояние, другие виды передачи и т. д.);

- скоростные (бег, прыжки, рывки);

А ещё разные физические сочетания, например:

- «силовая и скоростная выносливость» (сочетает в себе физические упражнения в течении долгого времени);

- «взрывная сила» (проявление максимальной силы в короткий промежуток времени).

Главной особенностью в волейболе является резкая смена ситуации. Игрокам приходится на ходу ориентироваться, подбирать точные движения, создавать тактику, выполнять разные физические упражнения, при этом не теряя мяч перед собой, поэтому игроку часто приходится действовать не одному, а сообща с командой.

Общие упражнения для развития ловкости у студентов:

1. Стойка на руках
2. Ходьба на руках.
3. Разные виды кувырков.
4. Выпады вперёд и назад
5. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
6. Стойка на голове.
7. Передача и подача мяча разными способами.

После упражнений, связанных с выпадами вперёд и назад, нужно обязательно немедленно встать. Можно также проводить более сложные упражнения, например, принимать мяч в прыжке и делать передачу во время полёта в воздухе.

Важной особенностью во время игры является быстрая смена тактики и приёмов, которая происходит в зависимости от ситуаций. Одновременно с умением сочетать быстрое передвижение и владение мячом, игрок также должен уметь не теряться в пространстве, следить за другими игроками и выполнять передачи и приемы быстро и максимально чётко, ведь чем шустрее игрок, тем ему легче будет следить за ситуацией. В это время игрок проявляет максимальную ловкость и стрессоустойчивость [4, с. 288].

Учёные до сих пор не выяснили, каким образом ловкость способствует развитию физических качеств спортсмена. Всё потому, что не совсем ясен вопрос, чем может быть измерена ловкость. Но, в конце концов, они пришли к такому выводу: ловкость в основном измеряется координацией и точностью.

Ловкость можно тренировать не только в данном виде спорта, но также в его развитии помогают спортивные упражнения, связанные с прыжками, бегом с препятствиями и другие упражнения, требующие максимальной концентрации внимания. Безусловно, любой вид спорта способствует развитию ловкости и других физических качеств, ведь при занятии спортом спортсмен испытывает большие нагрузки, ему приходится использовать все умения, в частности: ловкость, точность и быстроту реакции [2, с. 146].

**Заключение:** Таким образом, можно сделать вывод, что физические качества являются фундаментом любого двигательного навыка. Правильность выполнения всех упражнений приводит к быстрому развитию двигательных процессов человека. Поэтому физическая подготовка нацелена на конкретное развитие всех физических особенностей спортсмена и достижение поставленных целей.

Итак, можно сделать еще один вывод: ловкость включает в себя умение ориентироваться к новым задачам и способность быстро менять двигательные черты в соответствии с данной ситуацией, в нашем случае - при игре в волейбол. Игра в волейбол является настоящим тренажёром, для развития многих физических качеств. Более того, волейбол развивает у студентов большое количество двигательных способностей таких, как быстрая манёвренность, резкость, точная передачи мяча, попадание в кольцо и т. д.

Все физические упражнения, проделанные во время игры в волейбол, положительно влияют на здоровье студентов, закаляют их характер, развивают моторику рук и ног, что хорошо сказывается на их физической подготовленности.

## Список литературы

1. Булыкина Л.В., Волейбол для всех / ТВТ Дивизион. 2012. – С. 80.
2. Васенков Н.В., Формирование здорового образа жизни в системе высшего образования / Н.В. Васенков, И.М. Хабибуллин, П.М. Гусев / Наука и образование: новое время. 2018. -№ 1 (24). - С. 144-147.
3. Ибрагимов, И.Ф. Виды, формы, методы контроля и проверки исполнения организации физкультурного движения / И.Ф. Ибрагимов, Р.А. Мифтахов , О.В. Илюшин,Б.И. Эмирусайинов // Перспективы науки. №2(149). 2022. - С.79-83.
4. Коротаева Е.Ю., Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. Учебное пособие / Проспект, 2023 г. – С. 48.
5. Шипулин Г.Я., Режиссёр волейбольного театра / Спорт, 2018 г. – С. 288.

УДК 796

## ПЛАВАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ – НЕОБХОДИМОСТЬ ИЛИ ИЗЛИШЕСТВО?

Максим Андреевич Шремзер<sup>1</sup>, Наталия Александрова Беспалова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики,  
Новосибирск, Россия

<sup>1</sup>maksim.shremzer@mail.ru, <sup>2</sup>bes\_dlina@mail.ru

**Аннотация:** Мир сегодня – это бурное развитие технического прогресса. Чтобы бы не отставать от жизни, человек должен быть здоров физически и психологически, но отличительная черта современности – малоподвижный образ жизни. Особенно это касается молодежи и студентов. В статье рассматривается польза занятий плаванием как самым благоприятным для организма и самым безопасным видом физической культуры

**Ключевые слова:** плавание, польза, студент, физическая культура, организм человека.

## IS SWIMMING A NECESSITY OR AN EXCESS FOR UNIVERSITY STUDENTS?

Maksim Andreevich Shremzer<sup>1</sup>, Natalia Alexandrova Bepalova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Siberian State University of Telecommunications and Informatics, Novosibirsk, Russia

<sup>1</sup>maksim.shremzer@mail.ru, <sup>2</sup>bes\_dlina@mail.ru

**Annotation:** The world today is a rapid development of technological progress. In order to keep up with life, a person must be healthy physically and psychologically, but a distinctive feature of modernity is a sedentary lifestyle. This is especially true for young people and students. The article discusses the benefits of swimming as the most favorable for the body and the safest form of physical culture

**Keywords:** swimming, use, student, physical culture, human body.

**Актуальность.** Одним из факторов, направленных на укрепление здоровья человека, является физическая нагрузка, потому что движение – это жизнь. Можно сказать и по-другому: жизнь – это вода, а вода – это плавание. Плавание – это не просто активный, а особый вид спорта – у него практически нет противопоказаний. Он особенно актуален для молодежи и студентов, которые большую часть времени проводят за компьютерами, в аудиториях, часто пропускают уроки физкультуры. Научиться плавать и уверенно держаться на воде необходимо всем. «Тело достигает того, во что верит разум», нужно только поверить в то, что ты сможешь это сделать.

**Цель исследования.** Рассмотреть современные тенденции развития студенческого спорта на примере плавания как вида физической культуры, специфической особенностью которого является двигательная активность в водной среде.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Одна из версий антропологии – человечество «вышло» из воды. С древнейших времен вода играла одну из главных ролей в существовании человека. Еще наши предки знали о лечебных свойствах воды, уделяли большое внимание водным процедурам и умению плавать. Можно привести много примеров из истории, показывающих насколько важно умение плавать: в Средневековье это один из этапов подготовки рыцарей; Петр 1 и А.В. Суворов стремились, чтобы все солдаты и офицеры умели плавать; во время ВОВ плавание входило в курс молодого бойца и т.д. Интересно отметить, что во все времена уделялось большое внимание обучению и развитию плавания в Высших учебных заведениях. Так, одними из первых в России были построены бассейны при 1-м и 2-м Военно-Морском корпусе, в Киевском кадетском корпусе. В 1918 году Центральный отдел всеобщего военного обучения ввел плавание в программу подготовки допризывников и призывников. В 1931 году по инициативе ЦК ВЛКСМ вводится комплекс «Готов к труду и обороне СССР», где плавание – один из основных видов физических упражнений. В 1948 – 1951 гг. среди сильнейших спортсменов страны появились молодые пловцы. Первое Олимпийское золото у России было в 1964 году: 15 – летняя Галина Прозуменщикова победила в дистанции 200 м брассом и установила новый рекорд (при этом в 12 лет подруги смеялись над ней за неумение плавать). Это говорит о том, что в любом возрасте можно и нужно начать занятия плаванием [4].

Плавание – единственный вид спорта, который оказывает на организм человека своеобразное влияние. Чтобы удержаться на воде и плыть, спортсмен выполняет специфические действия, присущие только плаванию. Их нет в других видах спорта. Так как у воды высокая теплопроводимость, даже при небольших физических нагрузках повышаются затраты энергии. Только в бассейне на пловца действуют 2 фактора: 1 – сила воды с ее вязкостью, температурой, плотностью; 2 – особые физические упражнения – специальные и координационные движения, где работают поочередно группы мышц рук, плечевого пояса, ног. Трудно переоценить пользу занятия плаванием для организма: в крови увеличивается количество форменных элементов, значит, улучшается кровообращение (для парней и мужчин это особенно полезно, так как это профилактика простатита); за счет облегчения работы сердечной мышцы понижается систолическое давление, улучшается эластичность сосудов, повышается ударный объем сердца; в воде тело находится как бы в невесомости, разгружается позвоночный столб, ему не надо держать вес всего тела; при плавании вдох и выдох чередуются так, что из-за давления воды сложно сделать вдох, а при выдохе нужно преодолеть сопротивление воды. Кроме этого, при разных способах плавания нужно по-разному дышать, а при нахождении под водой человек учится задерживать дыхание и какое-то время обходиться без кислорода, т.е. работает дыхательная мускулатура и увеличивается объем легких; в любом водоеме, бассейне температура воды меньше температуры тела человека, т.е. улучшается терморегуляция, происходит закаливание организма; укрепляется нервная система, вода успокаивает, уходит раздражительность, повышается уровень эндорфина – гормона счастья. Плавание – это медитация, рядом не звонит телефон, ты не слышишь шума, находишься наедине с собой и своими мыслями. «До хорошего настроения всего один заплыв». Для занятий плаванием есть противопоказания – аллергия на хлорсодержащие вещества, инфекционные заболевания, хронические болезни во время обострения, кожные заболевания, туберкулез, повреждения кожи (порезы, раны). Согласитесь, что список не большой [3].

Плавание полезно всем, особенно студентам. Объем изучаемого в ВУЗе материала огромен, отсюда переутомляемость и бессонница. Из-за недостатка движения идет застой в организме, мышцы ослабевают, нарушается обмен веществ, плюс к этому несвоевременное и, чаще, не правильное питание – отсюда проблемы со здоровьем, стресс, депрессии. На мой взгляд, ходить в бассейн студенту просто необходимо. Уметь

плавать – жизненно необходимый навык. Важно и прикладное значение плавания – нужно уметь помочь в беде – извлечь тонущего из глубины или со дна, уметь освободить себя от его захватов, быстро доставить к берегу и оказать первую помощь, нужно уметь переправляться вброд и вплавь налегке и с грузом, при необходимости произвести подводные работы [2, с.25].

Наше государство уделяет большое внимание развитию физкультуры и спорта среди студентов. С 1983 года у нас в стране работает программа обучения плаванию «36 часов». По итогу занятий обучающийся проплывает 50 м любым способом. Другая Программа – «500 бассейнов» инициирована Президентом РФ В.В. Путиным в октябре 2009 года. Цель – создать условия в ВУЗах для занятий плаванием и другими видами водного спорта. С 2010 г по 2016 г в 40 регионах было построено 72 бассейна. В декабре 2015 года В.В. Путин подписал Федеральный закон «О внесении изменений в бюджетный Кодекс РФ». 1 млрд. 170 млн. руб. было выделено на строительство бассейнов в ВУЗах нашей страны. В 2019 г партия «Единая Россия» предложила возобновить Проект «500 бассейнов». Москва, Ростов–на–Дону, Тюмень и много других городов, где в университетах ввели в эксплуатацию новые бассейны. Очень жаль, что наш ВУЗ не вошёл в их число. Проблема развития плавания в ВУЗах рассматривается в Федеральном законе «О физической культуре и спорте РФ». В регионах действует проект «Всеобуч по плаванию». Мероприятия направлены на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовки, повышение интереса к занятиям плаванием и т.д. Все это относится к студентам ВУЗов в том числе [6].

Сегодня в России существует более 15 Студенческих Лиг по разным видам спорта. 22 сентября 2021г в Олимпийском Комитете России состоялась пресс–конференция, посвященная созданию Студенческой Лиги плавания и развитию плавания среди студентов. Предложен план работы по популяризации этого вида спорта среди студентов. Большое внимание уделили теме помощи для студентов–пловцов. Нужно, чтобы ребята продолжали свою спортивную деятельность, совмещая учебу и занятия в бассейне. Ещё один момент: по данным портала StudentSport.ru выпускники и студенты 14 различных ВУЗов нашей страны являлись членами сборной России по плаванию и завоевали медали Олимпийских Игр, двое из них стала призерами Игр. На мой взгляд, это здорово, что студенты и выпускники поднимаются на высоты высшего спортивного мастерства, но и грустно, что не у всех есть возможность развивать свои умения и добиваться новых, пусть не таких грандиозных, результатов в

данном виде спорта. 1 июня 2021 г. вышел Приказ Министерства спорта РФ №382 «Об утверждении программы развития плавания в РФ до 2024 г». Утверждён стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание». В этом Приказе большое внимание уделяется развитию плавания на этапе начальной подготовки, на этапе тренировок и этапе повышения спортивного мастерства. Мероприятия направлены на укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовки, повышения интереса к занятиям плавания, умение владеть навыками самоконтроля, повышения функциональных возможностей организма. Всё это так необходимо студентам [5].

С 1994 года физкультура является обязательно дисциплиной в РФ в соответствии с ГОСТом высшего профессионального образования. Для многих наших студентов еще со времен школы это необязательный предмет, который посещают не по своему желанию, а из-за боязни получить плохую оценку. С 2009 г в ВУЗах были введены 2 дисциплины по физической культуре: основы теории и методике физической культуры и практические занятия. На мой взгляд, отдых – это смена труда. Так, меняя умственные нагрузки с физическими, студент легче усваивает учебный материал, у него повышается сопротивление утомляемости. Посещать предмет физкультуры или нет – решает каждый для себя, но, думается, все-таки «за» – это правильный выбор.

**Заключение.** Помимо того, что плавание – это один из самых интенсивных видов спорта, он еще и красивый, техничный, увлекательный и полезный. Это упражнения для всего тела, работает весь организм – дыхание, сердце, кожа, мозг, опорно-двигательный аппарат, сжигается лишний жир, замедляется процесс старения. Не надо, как в тренажерном зале, давать отдельно нагрузки на руки, ноги, пресс. В плавании нет осевых нагрузок, человек тренируется с весом своего тела, и вода используется как сопротивление. Интересно отметить, что у пловцов гармонично развито тело. Есть такое выражение: «Я плаваю, потому что я слишком сексуален для спорта, требующего одежды». Конечно, это шутка, но в каждой шутке есть доля правды. При том, что плавание – это полезное для студента занятие, оно еще и приятное – многочасовые занятия в аудиториях плюс негатив, который скапливается за день – это колоссальная нагрузка на студента, а в воде организм расслабляется, вода «растворяет» все проблемы и всю усталость. Плавание помогает развить выносливость, уравновешенность, соревновательную активность, укрепить силу воли и характер. У настоящего спортсмена особенный характер, он самолюбив и стремится во всех своих делах быть на высоте (в учебе, в

общественной работе). Я, как КМС по плаванию, с этим полностью согласен [1, с.44].

### Список литературы

1. Балакирева М. Крупный план // Плавание. - 2019. - №1 (39). - С. 42-45.
2. Зеленьев А.Н. Плавание как оно есть. - СПб.: Политехн. ун-та, 2012. - 43 с.
3. Польза плавания: 20 причин пойти в бассейн / [Электронный ресурс] // Марафонец : [сайт]. — URL: <https://marathonec.ru/polza-plavaniya/> (дата обращения: 20.01.2023).
4. Реферат по физической культуре на тему "Развитие плавания в СССР в довоенный период" / [Электронный ресурс] // Инфоурок : [сайт]. — URL: <https://infourok.ru/referat-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-plavaniya-v-sssr-v-dovoennyi-period-3711866.html> (дата обращения: 23.01.2023).
5. Россия: статистика, чемпионы и призёры Олимпийских игр по плаванию / [Электронный ресурс] // Olympтека : [сайт]. — URL: [https://olympteka.ru/olymp/sport/country\\_medalists/49/rus.html](https://olympteka.ru/olymp/sport/country_medalists/49/rus.html) (дата обращения: 23.01.2023).
6. Федеральный закон "О внесении изменений в Бюджетный кодекс Российской Федерации" от 01.07.2021 / [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс : [сайт]. — URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_388855](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_388855) (дата обращения: 23.01.2023).

УДК 796.015.1

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДОВ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЦЕЛЛЮЛИТ

Наталья Николаевна Яковенко<sup>1</sup>, Николай Николаевич Кравченко<sup>2</sup>,  
Илья Витальевич Руденко<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>АЧИИ ФГБОУ ВО Донской ГАУ, г Зерноград, Ростовская область.

<sup>1</sup>Natalia199128@gmail.com, <sup>2</sup>nikolay.kravchenko.2023@mail.ru, <sup>3</sup>rudenko2002@mail.ru

**Аннотация:** Статья раскрывает содержание понятия целлюлит, причины появления. В настоящем исследовании были рассмотрены и обобщены все имеющиеся данные, касающиеся различных методов физических упражнений. Также изложены рекомендации для будущих хорошо продуманных исследований.

**Ключевые слова:** физические упражнения, тренировка, выносливость, питание, целлюлит липолиз.

## INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES AND METHODS OF INFLUENCE ON CELLULITE

Natalya Nikolaevna Yakovenko, Nikolai Nikolaevich Kravchenko, Ilya Vitalievich Rudenko

**Annotation:** The article reveals the content of the concept of cellulite, the causes of its appearance. Learning methods of cellulite control and treatment, effective training

**Keywords:** exercise, training, endurance, nutrition, cellulite lipolysis.

**Актуальность.** Целлюлит – особенность внешнего вида кожи, обусловленная структурными изменениями подкожно-жировой клетчатки. Внешне проявляется бугристостью кожи в виде «апельсиновой корки» при её стягивании, а на последних стадиях и в обычном состоянии, обычно в области таза (особенно ягодиц) и живота [8]. Это состояние кожи не является заболеванием, не входит в международную классификацию болезней и не требует лечения. Целлюлит был впервые описан в 1978 году как состояние структуры кожи и подкожной клетчатки, связанное с полом. Он широко распространен у взрослых женщин по сравнению с мужчинами, поскольку о той или иной степени целлюлита сообщалось примерно у 85% женщин старше двадцати лет. Действительно, было подтверждено, что перпендикулярный характер волокнистых перегородок у женщин является основной причиной появления целлюлита, в то время как у мужчин эти волокна имеют наклонную ориентацию и предотвращают такие неэстетичные изменения. Подкожный жир, фиброзные кожные перегородки, дряблость кожи и атрофия мышц – все это части многофакторной патофизиологии целлюлита. Несколько факторов также влияют на формирование и обострение целлюлита, которые включают гормональные изменения, генетическую предрасположенность к аномальному отложению жира, семейный анамнез, слабую мышечную структуру, воспаление, стресс, неправильное питание и малоподвижный образ жизни. Целлюлит, нежелательная косметическая проблема, может привести к значительным страданиям у женщин, в частности у молодых женщин, так как потенциально снижает их самооценку и качество жизни [8].

Проблема целлюлита начинает встречаться уже с молодого возраста. Довольно высокий процент целлюлита, или первых его признаков наблюдается у студенток. Это приводит к их закомплексованности на занятиях физкультурой, хотя, как раз физические упражнения и способствуют снижению данного негатива [1, с.412; 2, с 38; 6, с.88].

Таким образом, изучение эффективных и подходящих методов контроля и лечения целлюлита является чрезвычайно важным. Хотя физические упражнения и потеря веса были предложены в качестве

средств борьбы с целлюлитом, на сегодняшний день в нескольких исследованиях изучалась роль физических упражнений в лечении целлюлита.

**Цель исследования.** Целью нашего исследования является изучение влияния физических упражнений и методов на целлюлит.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Существует широкий спектр различных терапевтических схем для лечения целлюлита. Их можно обобщить как механическую стимуляцию (аппаратный или ручной массаж), устройства на основе энергии (радиочастотная, лазерная и световая, терапия акустическими волнами), средства местного применения (метилксантины, такие как аминофиллин, теофиллин и кофеин), минимально инвазивные методы подкожного разреза и варианты инъекций (дермальные наполнители, такие как кальций гидроксипатит, активные биологические агенты, такие как коллагеноза). Несмотря на эти многочисленные терапевтические варианты, не существует четко доказанных процедур.

Сегодня нефармакологическим методам лечения уделяется все больше внимания в мире, и разнообразие предлагаемых неинвазивных методов лечения целлюлита включает в себя снижение веса с использованием ограничения калорийности, массажи, использование кремов для местного применения, пищевые добавки (добавки для похудения), фототерапию инфракрасными волнами и шоковую терапию отдельно или в сочетании с некоторыми видами физических упражнений. Регулярный бег, езда на велосипеде или силовые тренировки могут помочь улучшить внешний вид кожи за счет контроля массы тела или увеличения мышечной силы [3, с.150; 4, с.485; 5, с. 263]. Было проведено исследование влияния нового неинвазивного метода, включающего инфракрасный светодиод (с длиной волны 850 нм) совместно с тренировкой на выносливость. В исследовании принимала участие группа женщин от 25 до 55 лет. Двадцать женщин были случайным образом распределены в контрольную группу (тренировка на беговой дорожке) или группу LED (тренировка на беговой дорожке плюс фототерапия) и выполняли 45 минут беговой тренировки за сеанс с интенсивностью от 85% до 90% максимальной частоты сердечных сокращений, с фототерапией или без нее, два раза в неделю в течение 12 недель. Результаты показали значительное уменьшение целлюлита только в группе LED. Авторы пришли к выводу, что эти терапевтические эффекты обусловлены повышенной метаболической активностью и предотвращением увеличения жировых отложений. Однако конечный эффект фототерапии в этом

исследовании неясен из-за отсутствия группы, предназначенной только для фототерапии.

В дополнение к тренировкам на выносливость, регулярные силовые тренировки с использованием веса тела оказывают благотворное влияние на улучшение состояния у женщин в возрасте от 18 до 65 лет [3, с 150; 4, с 485; 5, с 263]. Во время исследований влияния упражнений на ягодичные мышцы на целлюлит, выполнялось по 15 повторений на каждую ногу два раза в день в течение 12 недель. Однако было выявлено, что этот эффект был выше, если программа тренировок сочеталась с 6 сеансами наружной шоковой терапии (0,35 мДж/мм<sup>2</sup>, 2000 импульсов) как в ягодичной, так и в бедренной областях. Хотя, по-видимому, силовые тренировки могут усилить терапевтический эффект обычных методов лечения целлюлита, на сегодняшний день только в одном исследовании использовались силовые тренировки. Следовательно, существует значительная необходимость в изучении потенциальной роли этого вида упражнений.

**Заключение.** Распространенность целлюлита среди женщин является широко распространенной проблемой, и ее следует принимать во внимание более тщательно [3, с. 150]. Существует множество факторов, связанных с целлюлитом, и его патофизиология сложна. Таким образом, комплексное лечение целлюлита не было хорошо зарекомендовано. Поиск комплексного метода, ориентированного на эти факторы, может оказаться важным. Хотя физические упражнения могут улучшить липолиз и состав тела и уменьшить выраженность целлюлита за счет увеличения притока крови к жировой ткани, предполагается, что сочетание регулярной физической активности и других терапевтических методов (например, диеты, инфракрасных волн и шоковой терапии) является более эффективным. [7, с. 90] Однако неизвестно, какой тип тренировки (на выносливость, силу или комбинированные) и какая продолжительность, интенсивность и частота упражнений являются оптимальными для достижения наилучших результатов. Кроме того, нет убедительных доказательств того, какой тип терапевтического метода, используемого в сочетании с физическими упражнениями, является более подходящим и применимым. Поэтому для определения этих желаемых аспектов следует проводить будущие, хорошо продуманные, длительные исследования.

### Список литературы

1. Анализ динамики заболеваемости студентов, поступивших в Азово-Черноморский инженерный институт / Пятикопов С.М., Ковалева С.А., Руденко И.В. // Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и

спорта в аграрных вузах России» - Казань: Издательство Казанского ГАУ, 2022. – С. 412.

2. Анализ динамики заболеваемости студентов, поступивших в Азово-Черноморский инженерный институт / С.А. Ковалева, Н.Н. Кравченко // Современные научные исследования: проблемы и перспективы. Материалы IV Международной научно-практической конференции. Зерноград. 2019. С. 38.

3. Оздоровительная физическая культура и её влияние на здоровье человека / Н.Н. Яковенко, В.А. Петелин, А.А. Ашитко // в сборнике: Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Ю.Т. Ревякина. Томск, 2022. С. 150.

4. Организация и проведение занятий физкультурой с уклоном на развитие выносливости / С.М. Пятикопов, С.А. Ковалева, Н.Н. Кравченко // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 485.

5. Организация и проведение круглогодичных занятий на открытом воздухе с уклоном на развитие выносливости и профессионально-прикладной направленности / С.М. Пятикопов, С.А. Ковалева, Н.Н. Кравченко // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 263.

6. Проблемы физического воспитания современного студента / С.М. Пятикопов, В.А. Петелин, С.А. Ковалева // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Ю.Т. Ревякина. Томск, 2021. С. 88.

7. Профессиональные заболевания на производстве и их профилактика / А.В. Халикеев, Н.Н. Яковенко, Т.Д.О. Алиев, С.М. Пятикопов // Молодая наука аграрного Дона: традиции, опыт, инновации. 2019. № 3. С. 90.

8. International Journal of Cosmetic Science. [Электронный ресурс] // – URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1467-2494.2006.00318.x>. (дата обращения: 10.12.2022).

## СЕКЦИЯ 5.ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И IT-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, И ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

УДК 796.015.14

### ИНТЕГРАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Данил Айдарович Брызгалов<sup>1</sup>, Николай Владимирович Васенков<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>danilbryzgalov64@gmail.com, <sup>2</sup>vnv62@inbox.ru

**Аннотация.** В статье исследуется проблема интеграции информационных технологий в содержание занятий по физической культуре для студентов вузов. Основным методом исследования является анализ научной литературы. В результате проведенного исследования делается вывод: правильный подход к интеграции информационных технологий позволяет повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности студентов.

**Ключевые слова.** Информационные технологии, интеграция, содержание образования, физическая культура, мобильное приложение, интернет-пространство.

### INTEGRATION OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR UNIVERSITY STUDENTS

Danil Aidarovich Bryzgalov<sup>1</sup>, Nikolai Vladimirovich Vasenkov<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>danilbryzgalov64@gmail.com, <sup>2</sup>vnv62@inbox.ru

**Annotation.** The article examines the problem of information technology integration into the content of physical education classes for university students. The main research method is the analysis of scientific literature. As a result of the study, the conclusion is made: the correct approach to the integration of information technologies allows to increase the efficiency of students' physical culture and health-improving activities.

**Keywords.** Information technology, integration, educational content, physical culture, mobile application, Internet space.

**Актуальность.** Использование информационных технологий в рамках преподавания физической культуры в вузах способствует изменению стиля взаимоотношений между субъектами образовательного процесса и позволяют перестроить традиционную методическую систему обучения в инновационную. Включение современных компьютерных и инновационных технологий, широкое использование мировых

информационных ресурсов создает возможности повышения качества образовательных услуг в сфере физической культуры и спорта, но, в то же время, требует изменения приемов и методов обучения, правильного интегрирования их в содержание образования физической культуре для студентов вузов [4, с.201]. В этом и заключается актуальность изучения данного вопроса.

**Цель исследования.** Для решения обозначенной проблемы необходимо изучение методов интеграции информационных технологий в содержание занятий по физической культуре для студентов вузов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование научной литературы по выше изложенной проблеме позволило выяснить, что интеграцию информационных технологий в процесс обучения физической культуре можно производить на трех уровнях [3, с.11].

Первый уровень интеграции предполагает использование информационных ресурсов для решения традиционных образовательных задач на более высоком качественном уровне. Например, создание электронных пособий, мультимедийных презентаций. Занятия физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование мультимедийных презентаций помогает эффективно решить эту проблему и наглядно продемонстрировать техники выполнения движений, помочь в освоении основ техники безопасности на занятиях физической культуры, в изучении биографий спортсменов.

Второй уровень интеграции информационных технологий в процесс обучения физической культуре - реализация учебного процесса с использованием интерактивных средств взаимодействия участников в рамках очного или дистанционного обучения [3, с.12]. На данном уровне в содержание занятий по физической культуре необходимо включать методы двухсторонней коммуникации, использовать интернет-пространство, создавая спортивные блоги, веб-сайты.

Также можно использовать обучающее видео. Это может быть визуализация техники действий спортсменов-профессионалов, которое будет способствовать созданию базы для теоретических основ знаний, после показа упражнений нужно их практически опробовать на техническом этапе урока. Второй вариант визуализации: преподаватель может снимать видео в ходе занятия, а затем вместе со студентами провести анализ техники выполнения упражнений. Такой метод позволяет расширить у студентов интеллектуальное мышление, сознательное изучения техники двигательных действий.

Третий уровень интеграции информационных технологий в процесс обучения физической культуре предполагает использование интегрированных образовательных сред на базе цифровых ресурсов Интернета [3, с.13]. Такое обучение позволит создать наиболее эффективную и сбалансированную образовательную систему, которая предоставит студентам образовательные услуги по физической культуре и спорту высокого качества при сокращении затрат на образование.

С этой целью можно на занятиях физической культуры можно использовать возможности мобильных телефонов, планшетов и других гаджетов. Сегодня существует множество инструментов, мобильных приложений, которые могут быть использованы в практике преподавания физической культуры, например, такие приложения как Workout Trainer, Freeletics Bodyweight, Runtastic, по результатам исследования, проведенных Роскачеством (учреждено распоряжением правительства РФ от 30.04.15 №780-Р), позволят планировать, контролировать и анализировать учебно-тренировочный процесс [1, с.13]. Остановимся на некоторых из них.

RunKeeper, основная функция этого приложения - помощь тем, кто совершает пробежки, занимается ходьбой, греблей и пр. На основании личных данных RunKeeper будет вычислять количество сожженных калорий, наблюдать перемещение по карте. В приложении можно задать целевую скорость, и программа будет следить, чтобы не было замедления. Во время тренировки можно посмотреть текущую статистику, а после тренировки можно получить подробную аналитику процесса [2, с.7]. Приложение помогает студентам и преподавателям провести детальный анализ занятия с выявлением возможных слабых мест, вести мониторинг активности, оценивать работу студента в ходе занятия.

Еще одно приложение, которое можно рекомендовать преподавателям в работе со студентами – TabataHIITTimer. В основе приложения – метод, основанный на интенсивной интервальной нагрузке, включающей восемь двадцатисекундных циклов анаэробных упражнений, которые чередуются с десятисекундными перерывами для восстановления. При этом упражнения подбираются таким образом, чтобы в тренировке участвовало максимальное количество мышц. Эта программа помогает преподавателю и студентам эффективно использовать метод Табата не только на групповых занятиях, но и в ходе самостоятельных тренировок [1, с.15].

В организации спортивной работы со студентами можно эффективно использовать GymBoon. Эта универсальная программа создана в виде

электронного дневника тренировок, который поможет студентам оптимизировать самостоятельные занятия, управлять процессом тренировок, достигать намеченных результатов [2, с.7]. С помощью данной программы студенты смогут составить индивидуальную программу тренировки; подобрать подходящую для себя тренировочную нагрузку; увидеть аналитический отчет, что позволит учитывать результаты тренировки и сохранять результаты замеров тела.

На занятиях спортом уже нельзя обойтись без современных систем сбора и систематизации данных. С этой целью можно использовать технологию нательных датчиков, в основе которой - новый способ сбора и оценивания персональных данных студентов. К таким технологическим инструментам можно отнести шагомеры, фитнес-браслеты, умные часы, мониторы сердечного ритма, например, Cardiograph. Программа служит для измерения сердечного ритма, используя камеру телефона или планшета. Персональные профили позволяют отслеживать реакцию организма на нагрузку. Используя их, студенты смогут отследить и проанализировать сердечный ритм, уровень активности, число шагов, а затем использовать полученные данные в течение длительного периода времени [1, с.14]. Во время использования приложения студенты могут самостоятельно подбирать любимую музыку, используя различные музыкальные плееры, что сделает тренировку более комфортной и эмоциональной.

**Заключение.** Итак, можно сделать вывод, что правильная интеграция инновационных и информационных технологий в содержание занятий физической культуры позволяет применять разнообразные формы организации и контроля деятельности студентов, усилить их интерес к спорту, а также повысить творческий потенциал молодых людей. Кроме того, информационные технологии позволяют существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, стимулируют их личную заинтересованность в сохранении собственного здоровья. При этом физическая активность может быть индивидуализирована, чтобы создать оптимальные условия для каждого студента. Благодаря использованию информационных технологий занятия физической культурой смогут конкурировать с другими научными областями.

### **Список литературы**

1.Амиров А. Ж., Ашимбекова А. М., Темирова А. Е. Роль современных мобильных приложений в учебном процессе вуза / Молодой ученый. - №1. - 2017. - С. 13-15.

2.Блинова Е.В. Применение мобильных приложений на уроках физической культуры / Наука 2020. - №5. – 2019. - С. 6-8

3.Ибрагимов, И.Ф Особенности преподавания дисциплин "физическая культура и спорт" и "физическая культура и спорт" (элективные дисциплины)" в современных реалиях образования в вузе / И.Ф. Ибрагимов, Р.Р. Салахиев, Т.С. Власова, Н.М. Закирова, И.Н.Сырова / Современные проблемы науки и образования. - 2021. № 3. - С. 53.

4.Парфенова А.С. Информационные технологии в обучении студентов вуза / Научные исследования в образовании. - №3. – 2011. – С. 11-14.

5.Широбакина Е. А., Андреев Т. А. О внедрении информационных технологий в самостоятельное обучение студентов спортивно-педагогическим дисциплинам / Проблемы и перспективы внедрения информационных и коммуникационных технологий в физкультурное образование в контексте подготовки конкурентоспособного компетентного специалиста: материалы международной заочной электронной научно-методической конференции. Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2016. - С. 201-205.

**УДК 796.011**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Полина Юрьевна Гурьева<sup>1</sup>, Альберт Багъзанурович Хабибуллин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>gureva.polina1@mail.ru, <sup>2</sup>khabibullin-1972@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается использование некоторых инновационных технологий в сфере физической культуры и спорта и их прямое влияние на процесс тренировок спортсменов. Показано, что применение новых технологий характерно не только для «большого» спорта, но и для спортсменов-любителей.

**Ключевые слова.** Инновационные технологии, новые технологии, спорт, тренировки, оптимизация.

## **USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORTS TRAINING**

Polina Yurievna Gureva<sup>1</sup>, Albert Bagzanurovich Khabibullin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>gureva.polina1@mail.ru, <sup>2</sup>khabibullin-1972@mail.ru

**Annotation.** This article discusses the use of some innovative technologies in the field of physical culture and sports and their direct impact on the process of training athletes. It is shown that the use of new technologies is typical not only for "big" sports, but also for amateur athletes.

**Keywords.** Innovative technologies, new technologies, sports, training, optimization.

**Актуальность.** Жизнь всех людей кардинально изменилась с наступлением научно-технологического прогресса. С каждым годом технологии все больше совершенствуются и внедряются абсолютно во все сферы нашей жизни, которые также совершенствуются и становятся улучшенной версией под влиянием инновационных технологий. Такое широкое распространение новейших технологий обусловлено тем, что во всех случаях они упрощают и улучшают нашу жизнь, делая за нас большинство поставленных задач.

**Цель исследования.** Анализ использования некоторых инновационных технологий в спортивной подготовке.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Инновационные технологии – это неотъемлемая часть для всех, и для спортсменов в том числе. В сфере физической культуры и спорта также распространены инновационные технологии, которые основаны на цифровизации. На их распространение и использование повлияли их уникальность и быстродействие. Данные технологии применяются не только профессиональными спортсменами, но и спортсменами-любителями, так как область их применения является многогранной и очень обширной, потому что используются они не только для создания новейших покрытий беговых дорожек, или разработки спортивного инвентаря, но и для создания контрольно-измерительных приборов и систем наблюдения за состоянием человека во время занятий спортом [1, с. 35-36].

Одним из самых распространенных примеров таких технологий являются фитнес-браслеты или «умные» часы, которые получили широкое распространение благодаря обширному функционалу и используются не только профессиональными спортсменами, но и большинством людей повседневно и повсеместно. Благодаря данным браслетам или часам мы можем наблюдать за изменением пульса, частотой дыхания, показателями давления и многим другим. Также в пример можно привести различные фитнес приложения, которые индивидуально подбирают упражнения исходя из наших запросов и учитывая состояние нашего организма, а также учитывая параметры нашего тела. Все показатели в приложениях отслеживаются часами, телефонами, фитнес браслетами или вносятся вручную. Главным примером системы для оптимизации тренировочного процесса спортсменов и автоматизации административной деятельности в спортивных органах является система «Исида Спорт». Данная система позволяет организовать и отследить тренировочный процесс, провести анализ тренировки и анализ качества выполненных упражнений [4, с.48-49].

К инновационным технологиям в спортивной подготовке также можно отнести особые способы и материалы для создания и производства спортивной экипировки. Такие известные мировые бренды, как Nike, Adidas, Puma и многие другие выделяются благодаря проверке всех технологических решений опытным путем и в специальных лабораториях. Каждая выпускаемая ими модель обуви разрабатывается специально для определенного вида спорта, а с недавнего времени профессиональными спортсменами начали применяться новейшие кроссовки со встроенными сенсорами, которые учитывают индивидуальные показатели. Вся полученная информация собирается и анализируется в специальных программах. От технологического развития не отстает и спортивный инвентарь. В 2010 году был разработан «умный» футбольный мяч от компании AdidasMiCoach, оснащен специальными сенсорами, которые помогают улучшить технику ударов и передач, а также регулировать мощность данных действий. Данный футбольный мяч был одобрен Международной федерацией футбола и активно используется футболистами для подготовки к соревнованиям. Существует не только «умный мяч», но и «умные» гантели, которые во время тренировочного процесса самостоятельно считают количество сожженных калорий, учитывая эти данные они подсвечиваются разными цветами, благодаря этому можно анализировать и корректировать тренировочный процесс, чтобы не перегружать организм и равномерно распределять нагрузку.

Отдельно хотелось бы отметить инновационные технологии, которые использовались во время подготовки к Олимпиаде в Сочи 2014. Во-первых, это специализированная команда поддержки болельщиков, которые дистанционно помогали своим спортсменам. Во-вторых, это тренажер внимания, который помогает спортсменам развивать и тренировать концентрацию внимания для выполнения действий в условиях соревновательной деятельности. В-третьих, это специальная программа контроля состояния. Используя данную программу, спортсмен и тренер могут получать профессиональную поддержку от квалифицированных специалистов в любой точке мира и в любое выбранное время.

Основная задача таких технологий – это помощь спортсменам и их тренерам при выборе и составлении плана, методик в спортивной подготовке, а также помощь в отслеживании показателей организма, помощь в равномерном распределении нагрузки на организм, помощь в анализе проведенных тренировок и их оптимизация, благодаря чему появляется возможность прогнозировать результаты спортсмена и эффективно достигать желаемые результаты [2].

С каждым годом значимость инновационных технологий в сфере занятий физической культурой и спортом становится все больше, тем самым развиваясь, и не останавливается на месте. В нашей стране для постепенного и поэтапного внедрения инновационных технологий в сферу физической культуры и спорта создаются все необходимые условия, и прилагается максимум усилий. Внедряются не только новейшие цифровые технологии, но и подвергаются модернизации места тренировок, экипировка и используемый инвентарь.

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод, что сегодня спорт не может существовать без современных технологий, введение и использование новых технологий в тренировочном процессе создает ряд преимуществ перед обычными тренировками, так как они позволяют оптимизировать тренировочный процесс и сделать его эффективнее, пробуждают интерес к профессиональным и любительским видам спорта, позволяют спрогнозировать результаты спортсменов и добиться их лучшего результата [3].

### Список литературы

1. Ибрагимов, И.Ф. Цифровизации в области физической культуры и ее влияние на экономику / И.Ф. Ибрагимов, О.А. Рочева, Я.О. Рочева // RussianStudiesinLawandPolitics, Volume 6, Number 1-2, 2022. - С. 30-34.
2. Корчагина Н. Л. Применение средств искусственного интеллекта в спортивной области // региональный вестник. 2022. №9.
3. Международный студенческий вестник [Электронный ресурс] // URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13723> (дата обращения: 12.02.2023).
4. Новости сибирской науки [Электронный ресурс] // URL: <http://www.sib-science.info/ru/news/publikatsiy-v-gossii-04122018> (дата обращения: 12.02.2023).
5. Тельник Д. А. Использование принципов искусственного интеллекта в спорте // Региональный вестник. 2020. №12.

УДК 796.01

## ВНЕДРЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Максим Денисович Елфутин<sup>1</sup>, Альберт Багъзанурович Хабибуллин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>boombardiro@mail.ru, <sup>2</sup>Khabibullin-1972@mail.ru

**Аннотация.** В данной работе представлена попытка рассмотрения физической культуры и спорта со стороны технологий, а именно речь пойдет о внедрении и применении различного рода научных достижений для развития и поддержания общей

физической подготовки общества, в том числе и людей с ограниченными возможностями, желающих вести здоровый образ жизни.

**Ключевая слова.** Спорт, физическая культура, технологии.

## INTRODUCTION AND APPLICATION OF TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Maksim Denisovich Yelfutin<sup>1</sup>, Albert Bagzanurovich Habibullin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>boombardiro@mail.ru, <sup>2</sup>Khabibullin-1972@mail.ru

**Annotation.** This paper presents an attempt to consider physical culture and sports from the side of technology, namely, we will talk about the introduction and application of various kinds of scientific achievements for the development and maintenance of the general physical fitness of society, including people with disabilities who want to lead a healthy lifestyle.

**Keywords.** Sport, physical culture, technology.

**Актуальность.** В эпоху цифровизации все больше сфер деятельности человека были подвергнуты так называемой модернизации. За счет технологий были спасены многие субъекты промышленности, коммуникации и многого другого. Технологии буквально «вдыхают» новую жизнь в важные аспекты человеческой деятельности и продвигают их существование. Однако прогресс не стоит на месте и это совершенствование продолжается только в лучшую сторону.

**Цель исследования.** Анализ использования научных технологических достижений в большом спорте и физической культуре.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Так наука затронула многие сферы, однако цифровизация коснулась спорта намного позже, но все же не обошла стороной. Казалось бы, физическая культура всегда зависела и развивалась только от естественных способностей и умений людей – спортсменов. Но спорт всегда испытывал трудности в плане управления и систематизированного отслеживания сложной иерархии данной отрасли.

На данный момент существует огромное количество людей, соревнующихся в своих результатах, вследствие этого производить отслеживание их достижений становится все труднее. В этом помогает цифровизация. Например, мировой рекорд по забегу на 100 метров установил Усейн Болт в 2009 году, показав лучший результат за все время – 9,58 секунды. Такое точное время вряд ли можно было бы засечь ручным секундомером. Данный показатель был, достигнут благодаря электронному хронометражу [5]. Но заканчиваются ли на этом

человеческие возможности? Трудно сказать. Поэтому существует мнение, что в скором времени результаты придется высчитывать вплоть до тысячных долей секунды, что уже не может быть возможным без цифровых технологий.

Компьютерные технологии позволяют улучшать и качество учебного процесса по физическому воспитанию. Благодаря специально разработанным программам [1], способным управлять данным процессом, отслеживать и систематизировать результаты обучающихся, делать анализ как индивидуального, так и группового характера. Данные, собранные и проанализированные компьютером, представляют собой возможность преподавателям физической культуры давать всевозможные советы школьникам и студентам вузов для совершенствования из деятельности, руководствуясь своим опытом. Контроль физической подготовки может осуществляться не только в рамках одного конкретного учебного заведения, но и может учитываться на региональном уровне.

Развитие технологий неразрывно связано с возникновением все большего количества гаджетов, использование которых стало неотъемлемой частью нашей жизни. Так разработано большое количество гаджетов, применяемых в целях отслеживания и улучшения физического состояния людей, таковыми являются наручные браслеты, оснащенные пульсометрами, трекерами. Также любой активный пользователь смартфонов может установить приложения для подсчета калорий и составления плана тренировок, регулирования нагрузок [2]. Более того, такие системы могут анализировать текущее состояние здоровья и даже давать советы по поводу его корректировки, и все это в реальном времени. За конкретный пример можно взять компанию Catapult, использующую системы локального позиционирования в своих гаджетах, которые активно используют элитные спортсмены [4].

Нельзя обойти стороной и тот факт, который свидетельствует о большом вкладе науки в помощь людям с ограниченными возможностями. Речь идет о протезах, помогающих продолжать вести активный образ жизни и заниматься спортом. Если первые в мире протезы не имели никакой подвижности и представляли собой только имитацию конечностей, то сейчас технический прогресс позволяет пользоваться бионическими протезами. Их отличие состоит в том, что они способны производить движения, приближенные к движениям рук и ног за счет улавливания импульсов сокращения мышц. Существуют и более совершенные модели, адаптирующиеся под индивидуальный характер движения носителя [3].

**Заключение.** Эпоха цифровизации подняла физическую культуру на новый уровень и этим трудно не согласиться. Благодаря научному прогрессу процесс анализа и систематизации достижений спортсменов стал заметно качественнее, а улучшение индивидуальных спортивных показателей как обучающихся учебных предприятий, начинающих спортсменов, так и профессионалов стало доступнее. Все это способствует развитию мирового спорта и расширения его аудитории.

### Список литературы

1. Ботариев Т.А., Кубиева С.С., Мамбето Н. Опыт реализации информационных технологий в учебном процессе со студентами специальности «Физическая культура и спорт» / Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - № 4 (15). - 2019. - С. 56-69.
2. Ибрагимов, И.Ф. Цифровизации в области физической культуры и ее влияние на экономику / И.Ф. Ибрагимов, О.А. Рочева, Я.О. Рочева // Russian Studies in Law and Politics, Volume 6, Number 1-2, 2022. - С. 30-34.
3. Каримова Я.Г. Практические аспекты обучения по дисциплине «Информационные технологии в физической культуре и спорте» с использованием мобильных технологий / Физкультурное образование Сибири. - № 2 (42). - 2019. - С. 6-8.
4. ООО «Уральский протезно-ортопедический центр» [Электронный ресурс] // URL: <https://ortho59.ru/prostheticlegs> (дата обращения: 16.02.2023).
5. Технологии в большом спорте и их влияние на его развитие [Электронный ресурс] // URL: <https://habr.com/ru/post/697746/> (дата обращения: 16.02.2023).
6. Цифровая трансформация спорта: текущее состояние и проблематика [Электронный ресурс] // URL: <https://sportsoft.ru/publications/cifrovaya-transformaciya-sporta-tekushee-sostoyanie-i-problematika-95> (дата обращения: 16.02.2023).

УДК 796:004

## ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ И ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ В СПОРТЕ

Ольга Фридриховна Каган<sup>1</sup>, Дмитрий Евгеньевич Мижевич<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Белорусский государственный университет физической культуры,

г. Минск, Республика Беларусь

<sup>1</sup>ol-kag@yandex.ru, <sup>2</sup>dimimizhevich1@gmail.com

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные направления применения технологий виртуальной и дополненной реальности в спорте. Особое внимание уделено использованию данных технологий для тренировки спортсменов и при работе с болельщиками

**Ключевые слова.** Спорт, цифровизация спорта, виртуальная реальность, дополненная реальность, тренировочный процесс

## POSSIBILITIES OF USING VIRTUAL AND AUGMENTED REALITY TECHNOLOGIES IN SPORTS

Olga Fridrikhovna Kagan<sup>1</sup>, Dmitry Evgenievich Mizhevich<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Belarusian State University of Physical Education,

Minsk, Republic of Belarus

<sup>1</sup>ol-kag@yandex.ru, <sup>2</sup>dimimizhevich1@gmail.com

**Abstract.** The article discusses the main areas of application of virtual and augmented reality technologies in sports. Particular attention is paid to the use of these technologies for training athletes and when working with fans.

**Keywords.** Sports, digitalization of sports, virtual reality, augmented reality, training process

**Актуальность.** В настоящее время мир не стоит на месте, он постоянно развивается, и главным направлением современного развития является курс на цифровизацию и автоматизацию всех сфер человеческой жизни. Не отстает от данных веяний и спортивная индустрия, в которой, в последние годы, все больше проникают инновации, эффективно улучшая деятельность спортсменов, тренеров, судей, спортивных менеджеров.

Одними из актуальных направлений применения цифровых технологий являются технологии виртуальной и дополненной реальности.

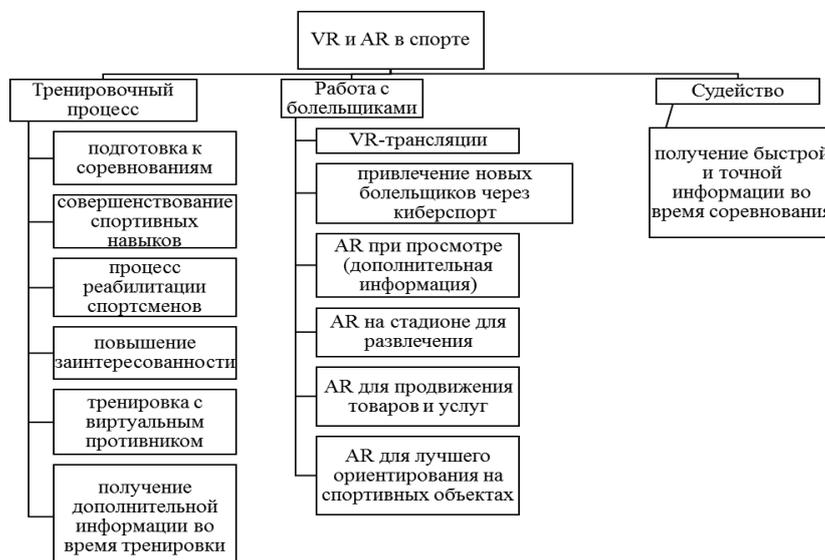
Виртуальная реальность (Virtual reality, VR) — это искусственных, технически сгенерированный мир, доступ к которому можно получить с помощью специальных приспособлений — шлемов, перчаток, наушников.

Дополненная реальность (Augmented reality, AR) просто добавляет реальному миру какую-то дополнительную информацию (текст, графика, видео), которую можно увидеть при помощи специальных устройств [5].

Спортивная индустрия долгое время была скептически настроена по внедрению VR-технологий в свою сферу. В современных условиях спортивные федерации и клубы проявляют интерес к данной технологии. Тем не менее, настоящее нам указывает на то, что профессиональные спортсмены достигают предела функциональных возможностей организма, а именно поэтому технологические инновации становятся основными факторами, позволяющими совершенствовать подготовку спортсменов [2, 4].

**Цель исследования.** Целью данного исследования стали анализ и систематизация опыта применения технологий виртуальной и дополненной реальности в разных аспектах спортивной деятельности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Возможности использования технологий виртуальной и дополненной реальности в спорте можно подразделить по направлениям деятельности на тренировочный процесс, работу с болельщиками и судейство соревнований (рис.).



Возможности применения технологий виртуальной и дополненной реальности в спорте

Рассмотрим более подробно на использовании технологий виртуальной и дополненной реальности для тренировочного процесса. Виртуальная реальность для учебных занятий с военными пилотами применяется, начиная с 1980-х годов XX века. И пока технология смогла дойти до спортсменов, прошло еще около 30 лет. Активно использовать VR стали в Великобритании, начиная с подготовки к ОИ 2012 г. в Лондоне.

В наше время в мире немало примеров удачного применения технологий виртуальной реальности в подготовке спортсменов высшей квалификации. Среди основных направлений использования VR в тренировочном процессе можно выделить следующие:

- повышение заинтересованности регулярно заниматься различными видами физической активности и спорта [4].
- возможности подготовки к соревнованиям, учитывая особенности конкретных спортивных объектов;
- освоение и отработка спортивных навыков;
- процесс восстановления спортсмена при получении травмы [1].

Анализируя возможности применения VR-технологий в тренировочном процессе можно выделить следующие достоинства и недостатки (табл.).

Достоинства и недостатки виртуальной реальности в тренировочном процессе

| Достоинства  | Недостатки  |
|--|---|
| <p>- Возможность тренировок удаленно, без снижения уровня качества.</p> <p>- Наглядность (можно детально показать в замедленном темпе технические элементы выполнения движений. Соответственно, виртуальная реальность не только предоставляет информацию о самом движении, но и позволяет демонстрировать его с любой четкостью и заданном темпе в режиме 360 градусов).</p> <p>- Безопасность (выполнение или имитация сверхсложных технических элементов в режиме виртуальной реальности позволяет лучше контролировать тренировочный процесс без риска жизни спортсменов или получения травмы).</p> <p>- Вовлеченность (использование технологий виртуальной реальности позволяет изменять сценарии по собственному усмотрению, воздействовать на ход тренировочного процесса или решать изучение сложных технико-тактических элементов в игровой и легкой для понимания форме. Во время виртуальной тренировки юные спортсмены могут заниматься спортом со своими сверстниками, используя любимых комп. Персонажей, героев и т.п.).</p> <p>- Фокусировка (виртуальная реальность, позволяет спортсмену полностью сосредоточиться на процессе тренировки и не отвлекаться на прочие внешние факторы).</p> <p>- Интерактивность – спортсмен может быть вовлечен в совместную деятельность с другими объектами виртуального мира (например, виртуальным противником или партнерами по команде)</p> | <p>- Необходимость специального программного обеспечения (любой вид спорта достаточно индивидуален и требует больших ресурсов для создания содержания по каждой теме тренировочного занятия.</p> <p>- Цена (в случае использования этой технологии для тренировочного процесса, необходимо приобрести устройства виртуальной реальности. Цена специального шлема начинается с 350 евро. Также необходимо купить комплекты оборудования для помещений, в которых будут проходить занятия).</p> <p>- Затруднения с переходом от виртуальной в реальную среду. Не всегда спортсменам легко адаптироваться и продолжить тренировки в обычном виде после виртуальных занятий, демонстрируя те же навыки.</p> |

Таким образом, применение VR-технологий для спортсменов обладает комплексом преимуществ, по сравнению с обычными

тренировками. В частности, VR не допускает травмирование спортсмена, позволяя атлету вначале отрабатывать сложные элементы в виртуальном пространстве, а уже потом – в реальной среде. Кроме того, сейчас ведутся разработки, позволяющие оттачивать свое мастерство в тренировке с виртуальным соперником, обладающим всеми качествами будущего противника [3].

Для анализа прогресса спортсменов также существуют специальные технологии дополненной реальности. Они позволяют посмотреть свои результаты во время тренировки в режиме реального времени, с помощью очков дополненной реальности или других специальных устройств.

Однако, у VR/AR есть и недостатки. Например, цена. Не каждый спортсмен или спортивная школа может себе позволить данные технологии. Еще один недостаток – это программное обеспечение. Любой вид спорта достаточно объемен для изучения и требует больших ресурсов для создания содержания по каждой теме тренировочного занятия.

Разумеется, технологии виртуальной реальности не могут полностью заменить реальные физические тренировки, но профессиональные спортсмены часто сталкиваются с проблемой временной невозможности проведения тренировок: травмы, постоянные переезды, отсутствие доступа к спортивным объектам. Занятия же с помощью виртуальной реальности позволяют тренировать ментальную составляющую тренировочного процесса (внимание на детали, выбор правильного реагирования на ситуацию, скорость реагирования, привыкание к определенным условиям местности, спортивного объекта и др.).

AR и VR – это технологии, которые активно используются для проведения спортивных соревнований, где являются большим подспорьем для судей. В первую очередь мы можем говорить о возможности при помощи дополненной реальности точно отслеживать скорость, траекторию движения спортсмена. Так же ведутся разработки в сложнокоординационных видах спорта по автоматизации проверки правильности выполнения элементов программы.

**Заключение.** Таким образом, виртуальная и дополненная реальность в тренировочном процессе помогает улучшить результат спортсмена, его двигательные навыки, подготовить техническую и тактическую оснащенность как в спорте высших достижений, так и для массового спорта. Главным достоинством VR и AR можно назвать возможность дистанционных тренировок, что упрощает задачу как спортсмену, так и тренеру.

Технологии виртуальной и дополненной реальности также могут сыграть важную роль для привлечения болельщиков к разным видам спорта, увеличения зрелищности соревнований, что дает спортивной индустрии больше возможностей для получения прибыли.

К сожалению, развитию применения технологий виртуальной и дополненной реальности в спорте мешает целый ряд факторов: высокая стоимость оборудования, отсутствие материально-технической базы, недостаточная квалификация кадров. Но со временем количество подобных проектов будет только увеличиваться. Все больше людей будут использовать данные технологии в различных аспектах отрасли физической культуры и спорта.

### Список литературы

1.Баландин В.А., Илюшин О. В. Особенности использования технологии виртуальной реальности в подготовке спортсменов // StudNet. 2022. №5.[Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-tehnologii-virtualnoy-realnosti-v-podgotovke-sportsmenov> (дата обращения: 30.01.2023).

2.Виртуальная реальность меняет систему тренировок [Электронный ресурс] URL: <https://by.tribuna.com/tribuna/blogs/football> (дата обращения: 25.01.2023)

3.Ибрагимов И.Ф.Цифровизации в области физической культуры и ее влияние на экономику / И.Ф. Ибрагимов, О.А. Рочева, Я.О. Рочева // Russian Studies in Law and Politics, Volume 6, Number 1-2, 2022. - С. 30-34.

4.Леонов С.В., Поликанова И.С., Булаева Н.И., Клименко В.А. Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике. 2020. № 1 (37). С. 18–30

5.Отличие технологии VR от AR и история их развития [Электронный ресурс] URL: <https://mcgrp.ru/article/6535-otlichie-tehnologii-vr-ot-ar-i-istoriya-ih-razvitiya> (дата обращения: 20.01.2023).

УДК 796.015.14

## ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И ИТ-ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНЫХ ПОДГОТОВКЕ И ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ: ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Кирилл Константинович Марков<sup>1</sup>, Олег Владимирович Илюшин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>saqven@gmail.com, <sup>2</sup>ilushin-oleg@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье изучили инновационные методы и технологии, которые могут быть использованы или уже используются в системе спортивной подготовки, а так изучили ряд факторов, которые должны соблюдаться при использовании ИТ-технологий в проведение занятий по физической культуре или

спорту, риски использование данных технологий, а также затронули тему онлайн соревнований.

**Ключевые слова.** физическая культура, IT-технологии, VR-технологии, AR-технологии, спорт.

## **INNOVATIVE METHODS AND IT TECHNOLOGIES IN SPORTS TRAINING AND PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY: EFFECTIVENESS AND PROSPECTS OF APPLICATION**

Kirill Konstantinovich Markov<sup>1</sup>, Oleg Vladimirovich Ilyushin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FGBOU VO "KGEU", Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>saqven@gmail.com, <sup>2</sup>ilushin-oleg@mail.ru

**Annotation.** In this article, we have studied innovative methods and technologies that can be used or are already being used in the sports training system, as well as studied a number of factors that must be observed when using IT technologies in conducting physical education or sports classes, the risks of using these technologies, and also touched on the topic of online competitions.

**Keywords.** Physical culture, IT-technologies, VR-technologies, AR-technologies, sports

**Актуальность.** Спорт и физическая культура - это важная часть нашей жизни, они помогают нам сохранять здоровье и духовное равновесие. Однако, в современном мире у студентов все больше и больше пропадает интерес к физической культуре и требуется более эффективная система спортивной подготовки и проведения занятий по физической культуре и спорту в вузе, так. Инновационные методы и IT-технологии могут значительно улучшить эту систему.

Существенным преимуществом современных технологий физического образования является то, что они привлекательны, прежде всего, для обучающихся, что повышает уровень мотивации к спорту и заинтересованность к занятиям [3].

**Цель исследования.** Целью исследования является изучение возможности использования инновационных методов и IT-технологий в системе спортивной подготовки и при проведении занятий по физической культуре и спорту в вузе.

Одним из наиболее перспективных направлений в развитии спортивной подготовки является использование различных IT-технологий. Новейшие методы тренировок, которые используют компьютерные программы и мобильные приложения, могут значительно повысить

эффективность тренировок, а также обеспечить мониторинг показателей участников.

Например, с помощью устройств для измерения физических параметров, таких как пульс, частота дыхания, уровень кислорода в крови, можно собирать данные о состоянии организма и эффективности тренировок. Эти данные могут быть использованы для улучшения методов тренировок и индивидуального подхода к каждому участнику.

Еще один важный аспект - это использование виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR) в тренировках. С помощью VR-технологий можно создавать тренажеры, которые позволяют участникам тренироваться в реалистичных условиях. Например, участники могут проводить тренировки на виртуальных трассах, дорожках и полигонах, что позволяет им совершенствовать свои навыки в реалистичных условиях.

AR-технологии могут быть использованы для улучшения коммуникации и обратной связи между тренером и участниками. Например, с помощью мобильных приложений и AR-технологий участники могут получать инструкции от тренера на экране своего устройства и получать обратную связь по результатам тренировки. [2]

Также IT-технологии могут быть использованы для проведения онлайн-тренировок и занятий по физической культуре и спорту. Онлайн-занятия позволяют участникам получать качественную поддержку и инструкции от тренера, не выходя из дома. Это особенно важно в условиях ограничений, связанных с пандемией COVID-19, когда проведение занятий в классе становится невозможным или ограниченным.

Также IT-технологии могут быть использованы для разработки новых спортивных игр и соревнований, которые могут быть проведены онлайн. Это помогает участникам проявлять свои спортивные навыки и соревноваться с другими участниками в режиме реального времени, даже находясь в разных частях мира.

Однако, при использовании IT-технологий в системе спортивной подготовки и проведении занятий по физической культуре и спорту, необходимо учитывать ряд факторов. В частности, необходимо обеспечивать качественную подготовку и обучение тренеров и инструкторов, а также обеспечивать доступность и удобство использования технологий для участников. [1]

Также необходимо учитывать риски, связанные с злоупотреблением IT-технологий, таких как снижение физической активности и здоровья из-за увлечения компьютерными играми или другими IT-технологиями.

**Результаты исследования и их обсуждение.** IT-технологии широко используются в сфере спорта и могут замотивировать молодых студентов ходить на физическую культуру благодаря технологиям VR, AR, онлайн соревнованиям, но как и у любой другой технологии у нее есть свои недостатки в виде пониженной физической активности.

**Заключение.** В целом, инновационные методы и IT-технологии могут значительно улучшить систему спортивной подготовки и проведения занятий по физической культуре и спорту в вузе. Однако, необходимо соблюдать баланс между использованием технологий и традиционными методами тренировок и уделять особое внимание обучению и подготовке тренеров и участников.

### **Список литературы**

1. Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш. Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 10-7. С. 72-75.

2. Давыдова Т.П. Современные образовательные технологии на занятиях физической культурой // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXV междунар. студ.науч.практ.конф.№24(35).URL:[https://sibac.info/archive/meghdis/24\(35\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/24(35).pdf) (дата обращения: 02.03.2019)

3. Ибрагимов, И.Ф. Цифровизации в области физической культуры и ее влияние на экономику / И.Ф. Ибрагимов, О.А. Рочева, Я.О. Рочева // RussianStudiesinLawandPolitics, Volume 6, Number 1-2, 2022. - С. 30-34.

4. Лихачев О.Е. Интерактивное Николаева//Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, 15 апреля 2013, Самара. С. 44-46.

научно-практической конференции, 15 апреля 2013, Самара. С. 44-46.

5. Сизова И.Р. Инновационные методы преподавания физической культуры и спорта в вузе / Сизова И.Р., Адебае Ифеолува Инкриз., Ибрагимов И.Ф. // Физическая культура, спорт, туризм : наука, образование, информационные технологии: Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 24–25 марта 2022 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2022. – С. 339-342.

**УДК 796:004**

## **ПРИМЕНЕНИЕ IT-ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Эвелина Джамильевна Мунирова<sup>1</sup>, Римма Солтановна Зарипова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>evelina.munirova.04@mail.ru

**Аннотация.** Данная статья посвящена использованию ИТ-технологий в тренировочном процессе на занятиях по волейболу. Применение информационных технологий в волейболе позволяет обучающемуся проанализировать и усовершенствовать технику движений. В статье также рассматривается результат применения ИТ-технологий в спортивной деятельности.

**Ключевые слова.** ИТ-технологии, волейбол, тренировочный процесс, упражнения, спортсмен, применение, техника.

## APPLICATION OF IT-TECHNOLOGIES IN THE TRAINING PROCESS OF VOLLEYBALL ATHLETES

Evelina Jamil`evna Munirova<sup>1</sup>, Rimma Soltanovna Zaripova<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>KSPEU, Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>evelina.munirova.04@mail.ru

**Annotation.** This article is devoted to the use of IT technologies in the training process in volleyball classes. The use of information technology in volleyball allows the student to analyze and improve the technique of movements. The article also discusses the result of the use of IT technologies in sports activities.

**Keywords.** IT-technologies, volleyball, training process, exercises, athlete, application, technique.

В современном мире ИТ-технологии приобретают большое значение в жизни людей. Они являются незаменимой частью в любых сферах жизни. Применение ИТ в спортивной деятельности становится все более распространенным, и их функции становятся более очевидными, поэтому дальнейшее продвижение использования цифровых технологий в спортивной деятельности необходимо для развития общества.

**Целью исследования** является анализ применения инновационных методов и ИТ-технологий в тренировочных занятиях по волейболу для усовершенствования техники упражнений [1]. Использование информационных технологий в спорте полезно для улучшения коммуникации между тренером и спортсменом и повышения эффективности обучения. Интерактивность использования ИТ-технологий на учебных занятиях по волейболу позволяет ускорить процесс освоения нового упражнения или анализа существующих недочетов в технике упражнения [3].

**Актуальность** данной темы заключается в том, что тренировочный процесс занятий волейболом с использованием ИТ-технологий повышает мотивацию к познавательной и спортивной деятельности и познавательному обучению за счет различных форм работы, включения

важных видов спорта, объективности и возможности организации спортивных мероприятий [2].

Информационные технологии могут применяться абсолютно на любых этапах обучения [4]. При изучении нового упражнения в волейболе, закрепление уже известного приема, повторение, контроле имеющихся знаний и способностей в исполнении технических и тактических приемов в волейболе. Использование технологий во время занятий позволяет проконтролировать и проанализировать процесс выполнения определенного упражнения.

Устройства, раскрывающие потенциал и возможности спортсменов, включают: камеры, анализирующие видеозапись движений и отслеживающие траекторию выполнения прыжка спортсмена на тренировках и соревнованиях, устройства виртуальной реальности, позволяющие смоделировать и спрогнозировать непредсказуемые ситуации в волейболе, электронные табло, применяемые для ведения счёта игры, также компьютеры и проекторы, позволяющие запоминать теоретический материал.

Ценность использования IT-технологий заключается в том, что видеоматериалы существенно помогают тренерам добиться самосовершенствования своего профессионализма и плодотворности в обучении игре в волейбол, спортсменам - при осознанном восприятии технологии выполнения конкретных упражнений, а также приобрести хорошие навыки сложных элементов техники.

В спорте применяется специальная технология захвата движения, направленная на отслеживание и видеозапись движений спортсмена в данное время [5]. Эта технология предназначена для анализа физического состояния, спортивных результатов, технических знаний и механизма травм. Использование данной IT-технологии в тренировочном процессе на занятиях по волейболу позволит обучающемуся проанализировать и усовершенствовать индивидуальную технику движений [6]. Такой метод помогает лучше оценить способности и умения спортсмена.

Системы видеонаблюдения используются для контроля за тренировками спортсменов и помогают тренеру понять каждую деталь поведения и движений ученика и предсказать будущие результаты и соревновательную нагрузку. Диагностическое оборудование, датчики и измерительные приборы позволяют контролировать и управлять физическим состоянием спортсменов в период подготовки. Многие тренеры широко используют видеозаписывающее оборудование,

позволяющее анализировать отдельные микродвижения, выявлять "слабые места", корректировать их и показывать спортсмену "со стороны".

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате проведенного исследования было выявлено, что использование IT-технологий позволяет просматривать упражнения обучающегося и делать определенные выводы, необходимые для анализа упражнений и исправления ошибок. Аналогично рассматриваются игры с соревнованиями с применением технологии захвата движений, где выполняются наиболее эффективные нападающие удары, выявляются удобные положения, с которых начинается разбег в конкретных игровых ситуациях, анализируются свои ошибки при выполнении различных упражнений в игре.

Важность построения учебных занятий, таким образом, заключается в том, чтобы у обучающихся формировалось устойчивое представление о правильном выполнении наиболее сложных двигательных движений и приобретались навыки качественного выполнения упражнения. Это помогает повысить продуктивность обучения волейболу, мотивировать обучающихся и улучшить их спортивную деятельность.

**Заключение.** Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что использование IT-технологий на тренировочных занятиях по волейболу позволяет спортсмену наглядно показать технику выполнения каждой части движения и быстро освоить элементы техники на практике. Также IT-технологии дают возможность организовать подготовку волейболистов на более высоком уровне, и являются отличным средством популяризации спорта среди молодежи, и делают процесс тренировок захватывающим, интересным и неустойчивым.

Соответственно, информационные технологии вносят значительный вклад в сферу спорта, в частности в волейбол, и приносят новые качественные изменения в современный спорт. Внедрение новых устройств не только расширяет возможности спортсменов и тренеров, но и ведет к развитию спорта в целом. Особенно важно значение информационных технологий для наиболее точного оценивания физиологических параметров обучающихся и их индивидуальных достижений.

### **Список литературы**

1. Алемасов Е.П., Зарипова Р.С. Информационно-коммуникационные технологии как фактор развития обучающихся / Информационные технологии в строительных, социальных и экономических системах. 2020. № 4 (22). С. 39-41.
2. Зарипова Р.С., Алемасов Е.П. Применение алгоритмов и программных приложений в спорте / Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование,

информационные технологии: материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань, 2022. С. 486-490.

3. Зарипова Р.С., Пырнова О.А. Применение компьютерного моделирования в технической подготовке спортсменов / Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии: материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань, 2022. С. 479-482.

4. Ибрагимов И.Ф. Цифровизации в области физической культуры и ее влияние на экономику / И.Ф. Ибрагимов, О.А. Рочева, Я.О. Рочева // Russian Studies in Law and Politics, Volume 6, Number 1-2, 2022. - С. 30-34.

5. Кривоногова А.Е., Зарипова Р.С. Современные информационные технологии и их применение в сфере образования / Преподавание информационных технологий в Российской Федерации: Материалы Семнадцатой открытой Всероссийской конференции. 2019. С. 399-401.

6. Никитина У.О., Зарипова Р.С. Влияние гаджетов на физическую активность студентов / Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2019. Т. 11. № 3-2. С. 50-53.

7. Пырнова О.А., Зарипова Р.С. Технологии виртуальной реальности в образовании / Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки: материалы международной научно-практической конференции. Нижний Новгород, 2021. С. 694-696.

**УДК 796**

## **ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И ИТ-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Кристина Зунг Нгуен<sup>1</sup>, Дмитрий Алексеевич Воронин<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»,  
г. Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup>kris26nguen@mail.ru, <sup>2</sup> dima\_ghg@mail.ru

**Аннотация.** В данном исследовании была рассмотрена роль инновационных методов и ИТ-технологий на основе взаимосвязи между спортом и социальными изменениями.

**Ключевые слова.** Инновационные методы, ИТ-технология, спорт, спортивная подготовка

## **INNOVATIVE METHODS AND IT TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING**

Kristina Zung Nguen<sup>1</sup>, Dmitry Alekseevich Voronin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg

<sup>1</sup>kris26nguen@mail.ru, <sup>2</sup> dima\_ghg@mail.ru

**Annotation.** This study examined the role of innovative methods and IT technologies based on the relationship between sports and social change.

**Keywords.** Innovative methods, IT technology, sports, sports training

**Актуальность.** В спортивной индустрии уже используются носимые устройства, большие данные, искусственный интеллект и т. д., которые являются ключевыми технологиями 4-й промышленной революции, и проводятся различные научно-технические обработки с целью повышения спортивных результатов. Понятие конкуренции в современном обществе широко и разнообразно меняется от традиционных концепций человека к человеку, человека к природе, искусственного интеллекта к человеку и виртуального пространства к человеку. Интерес и забота о передовой науке одновременно возникли как социальные проблемы из-за результатов, которые люди никогда не могли себе представить. В этой атмосфере Всемирный экономический форум (ВЭФ) выдвинул «Четвертую промышленную революцию» в качестве своей основной повестки дня. Политические, социальные и культурные вопросы привлекали внимание и в России, и они стали сегодняшними социальными тенденциями.

Четвертая промышленная революция характеризуется сверхсвязностью и сверхразумом, и ожидается, что она затронет более широкий спектр и более быстрыми темпами, чем предыдущие промышленные революции. Передовая наука и технология признают и обсуждают 4-ю промышленную революцию как основную движущую силу изменения спортивных явлений.

В спорте наука и техника способствуют эффективной реализации репрезентативных ценностей спорта: Citius, Altius и Fortius (быстрее, выше, сильнее). Например, наукоемкое и технологически интенсивное спортивное оборудование позволяет быстрее устанавливать рекорды, внедрение передовых методов обучения позволяет прыгать выше, а различные диеты способствуют укреплению человеческого тела. Кроме того, с развитием различного оборудования можно заниматься спортом в более безопасной среде, а также ставить новые рекорды, а передовые технологии камер используются для повышения справедливости в спортивных состязаниях. Однако из-за влияния развития науки и техники существует опасение, что природные и основные элементы, из которых состоит спорт, приглушаются. Существует даже несколько радикальное утверждение, что спортивный мир потеряет способность предотвращать искажения из-за науки и технологий, связанных со спортом, и в конечном итоге сам спорт будет уничтожен. Поэтому так важно подробнее

рассмотреть инновационные методы и IT-технологии в системе спортивной подготовки.

**Цель исследования.** В последнее время были предложены направления и цели исследований с точки зрения конвергенции спорта, науки и техники. Как таковой, спорт как социальное явление проецирует все общество без фильтрации, и подход с новой точки зрения необходим не меньше, чем широта размышлений. Спорт, который уже стал частью повседневной жизни современного общества, не может быть маргинализован в этой среде. Учитывая, что значение спорта в культурной перспективе постоянно увеличивается, возникает необходимость рассматривать спорт в связи с социальным контекстом. В частности, формирование спортивной культуры в российском обществе постоянно расширялось и развивалось под влиянием системы образования и спортивных мероприятий, поэтому спектр перспектив также должен быть расширен. В последнее время он также работает с наукой и техникой. Типичным примером является то, что слияние спорта и науки расширяется в различных областях, таких как спортивные товары, спортивный инвентарь, спортивная одежда и аналитическое оборудование. Цель данного исследования более подробно рассмотреть инновационные методы и IT-технологии в системе спортивной подготовки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В России внедрение современных технологий в спорт реализуется постепенно и поэтапно, создаются все необходимые условия для его развития и увеличения спортивных достижений. Модернизации подвергаются места проведения тренировок и соревнований, спортивный инвентарь и оборудование, экипировка спортсменов. Внедряются компьютерные и мультимедийные технологии, позволяющие оценивать состояние спортсмена во время тренировки и правильно распределять нагрузку на его организм [2].

Спорт – это культурный прием, в котором соревнуются за физическое совершенство человека. Хван Чон Хён объясняет науку и технологии в спорте на основе трех категорий:

Во-первых, это технология безопасности. В видах спорта, основанных на физических соревнованиях, стремление к победе не может не учитывать такие риски, как травмы. Наука и технологии играют определенную роль в снижении этих рисков, но типичными примерами являются разработка защитного снаряжения, такого как кроссовки, перчатки и коврики. Во-вторых, это технология наблюдения. Наука и технологии, мобилизованные в спорте, способствуют специализации спорта, помогая свести к минимуму преднамеренные нечестные действия,

обман соперников, неверные и предвзятые суждения. В-третьих, это метод повышения производительности. Наука и технологии, широко применяемые в спорте, от научных методов тренировки до разработки тренажеров и диетотерапии, не только улучшают навыки игроков, но и оказывают положительное влияние на поощрение людей бросать вызов самим себе [3].

Что касается применения и внедрения науки и технологий в спорте, Шин Хён Гун утверждает, что распространение науки и технологий в спорте неизбежно, так же как все африканские марафонцы теперь носят научно-интегрированную марафонскую обувь. То есть распространение инноваций в спорте может защитить честную конкуренцию [4]. Также исследователь сказал, что благодаря внедрению и применению науки и техники можно эффективно использовать одну из основ спорта, человеческие усилия. Другими словами, утверждается, что попытки максимизировать человеческие возможности с помощью технологий носят гуманистический характер, и основаны на справедливости и приближаются к сути спорта.

Так, при подготовке российских спортсменов к сочинской Олимпиаде в 2014 году применялись некоторые технические новинки, оказавшие положительный эффект на конечный результат, и привело Россию к первому месту в общем зачете. К данным новинкам можно отнести:

- специализированная команда болельщиков, главной задачей которых была дистанционная поддержка наших спортсменов и ослабление соперника;

- тренажер внимания. Данное оборудование способствует развитию внимания спортсмена, а именно, вырабатывается навык концентрироваться на выполнении сложного тактико-технического действия, непосредственно в момент соревнования;

- специальный информационный портал, представляющий собой некую социальную сеть, которая оказывает помощь, как спортсмену, так и тренеру. Основной задачей такого портала является накопление и структурирование информации, необходимой для подготовки спортсмена. К подобному рода информации можно отнести: тренировки, мастер-классы, семинары, а также аналитическая информация о спортсменах, представляющих другие государства [1].

Рынок смартфонов и развитие новых технологий не избежали развития спортивной науки, а также записи новых полевых данных, более быстрых, надежных и точных, чем в лаборатории. Мировое мышление

перешло от логики, в которой наука предназначалась только для учреждений с дорогим оборудованием, к открытию научных данных для тренеров, физкультурников, а также для ученых с помощью простого инструмента – смартфона. Это нововведение позволило провести углубленный анализ использования и сбора переменных для оптимизации спортивных результатов, а также инструментов, что сделало их воспроизводимыми и надежными с течением времени.

Это соответствует, с одной стороны, открытию данных для различных факторов, чтобы использовать их по своему усмотрению. С другой стороны, расширение полученных новых данных может отрицательно сказаться на результатах спортсмена. Затем нововведение подвергается критике. Объем полученной информации дает множественные показатели личности и направления работы по оптимизации спортивных результатов. Каждый тест позволяет идентифицировать выявленные переменные, а также каждый анализ видео в режиме реального времени. Большое количество и распространение различных оценок предоставляют дополнительную и полезную информацию.

**Заключение.** В настоящее время способность к инновациям, адаптации и пониманию данных теперь являются важными и важными качествами в методологии спортивных результатов с помощью новых технологий. Поэтому необходимо иметь возможность выбирать соответствующие переменные (частота сердечных сокращений, профиль сила-скорость, нервно-мышечные факторы и т. д.) перед лицом множества знаний, чтобы быть максимально проницательными и эффективными. Добавление новых данных может привести к неопределенности и изменению поведения тренера, ученого и физрука. Таким образом, избыток информации может ограничить уместность выбора, что может привести к возникновению сомнений. Возвращение к основам и ключевым элементам предложит всем ответить на поставленные простые проблемы наиболее подходящим образом и без излишеств.

### **Список литературы**

1. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Применение индивидуального подхода при подготовке спортсменов в образовательных организациях МВД России // Наука-2020. – 2021. – № 3 (48). – С. 71-76.
2. Гусев Кирилл Александрович, Алдошин Андрей Витальевич Современные технологии в системе спортивной подготовки // Наука-2020. – 2022. – №1 (55).
3. Хван Чон Хён Спортивная наука и технологии и борьба с допингом // Корейский журнал философии физического воспитания. – 2011. – 19 (3). – С. 37–53.

4. Шин Хён Гун Очерк о природе и технике спорта // Корейский журнал философии физического воспитания. – 2006. – №14 (4). – С. 259–270.
5. Щербакова В.В. Ибрагимов И.Ф. Инновации педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта // Вопросы педагогики. 2022. № 5-2. С. 397-399.

УДК 796.011.3

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Алина Магасумовна Субханова<sup>1</sup>, Николай Владимирович Васенков<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>alina8sub@gmail.com, <sup>2</sup>vnv62@inbox.ru

**Аннотация.** На сегодняшний день компьютерные технологии оказывают сильное влияние на все сферы деятельности человека. В данной статье рассматривается вариант применения средств дистанционного представления учебного материала в процессе обучения студентов высших учебных заведений в рамках дисциплины «Физическая культура». Внедрение мобильных приложений и социальных сетей позволит эффективно поддерживать процесс непрерывного обучения.

**Ключевые слова.** Физическая культура, мобильные приложения, спорт, студенты, упражнения, тренировка.

## ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS WITH STUDENTS USING MOBILE APPS AND SOCIAL NETWORKS

Alina Magasumovna Subkhanova<sup>1</sup>, Nikolai Vladimirovich Vasenkov<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> FGBOU VO «KGEU», Kazan, Republic of Tatarstan

<sup>1</sup>alina8sub@gmail.com, <sup>2</sup>vnv62@inbox.ru

**Annotation.** Today, computer technology has a strong impact on all spheres of human activity. This article discusses the option of using the means of remote presentation of educational material in the process of teaching students of higher educational institutions within the discipline "Physical Education". The introduction of mobile applications and social networks will effectively support the process of continuous learning.

**Keywords.** Physical education, mobile applications, sports, students, exercises, training.

**Актуальность.** Актуальность исследования обусловлена возможными трудностями, с которыми могут сталкиваться студенты на практических занятиях по физической культуре в университете. Расположение спортивных залов вдали от общежитий, недостаток места и

спортивного оборудования, большое количество людей в залах - все это может стать причиной пропусков занятий учащимися.

**Цель исследования.** Решением перечисленных проблем является использование методики дистанционного обучения совместно с традиционным обучением. Такая методика обеспечит ряд положительных факторов, влияющих на студентов и их желание заниматься спортом.

Однако, недостаточно применять в процессе обучения только образовательный портал вуза и электронную почту, в настоящий момент существует необходимость расширять возможности дистанционного образования. Создание общих чатов или групп с учениками и преподавателем при помощи социальных сетей и мессенджеров, таких как как ВКонтакте, WhatsApp, Telegram, позволит постоянно поддерживать связь между участниками чата. Преподаватель сможет давать задания и тренировки в специальных мобильных приложениях, в которых представлено огромное разнообразие различных наборов упражнений и советов по их выполнению. Подобных приложений на данный момент разработано очень много, они доступны как для обладателей телефонов на базе IOS, так и Android. Студенты, выполняя задания, будут снимать себя на камеру и отправлять отчетные видеоролики в чат, в котором они также смогут смотреть, комментировать и оценивать ролики других учащихся. Это позволит обучающимся учиться друг у друга, следить за ошибками в выполнении предложенных упражнений и помогать друг другу в их исправлении, при этом также будет формироваться процесс «взаимного обучения» [1, с.1055].

Преимуществами данного способа проведения практических занятий по физической культуре являются:

- Отсутствие необходимости в личном присутствии
- Возможность удобного распоряжения личным временем
- Отсутствие необходимости преодолевать расстояния до спортивного зала
- Экономия денежных средств за проезд на общественном транспорте или такси
- Возможность фиксировать результаты, наблюдать их динамику, формировать объективные отчеты о внеучебной физкультурной деятельности по дисциплине [2, с.18].

Дисциплина «Физическая культура» в большинстве вузов преподается в течение всего процесса получения высшего образования по программе бакалавриата. Такая форма обучения особенно актуальна для студентов старших курсов, ведь многие из них уже начинают работать, и у

них может не быть возможности посещать занятия по физической культуре на постоянной основе.

Конечно же, такой вид обучения не означает полный отказ от традиционного метода преподавания. Можно совмещать эти способы, тренируясь дома и сдавая нормативы по физической культуре в спортивном зале с преподавателем.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования среди студентов 3 курса был проведен опрос, в котором приняли участие 20 человек. Результаты опроса представлены на диаграммах.

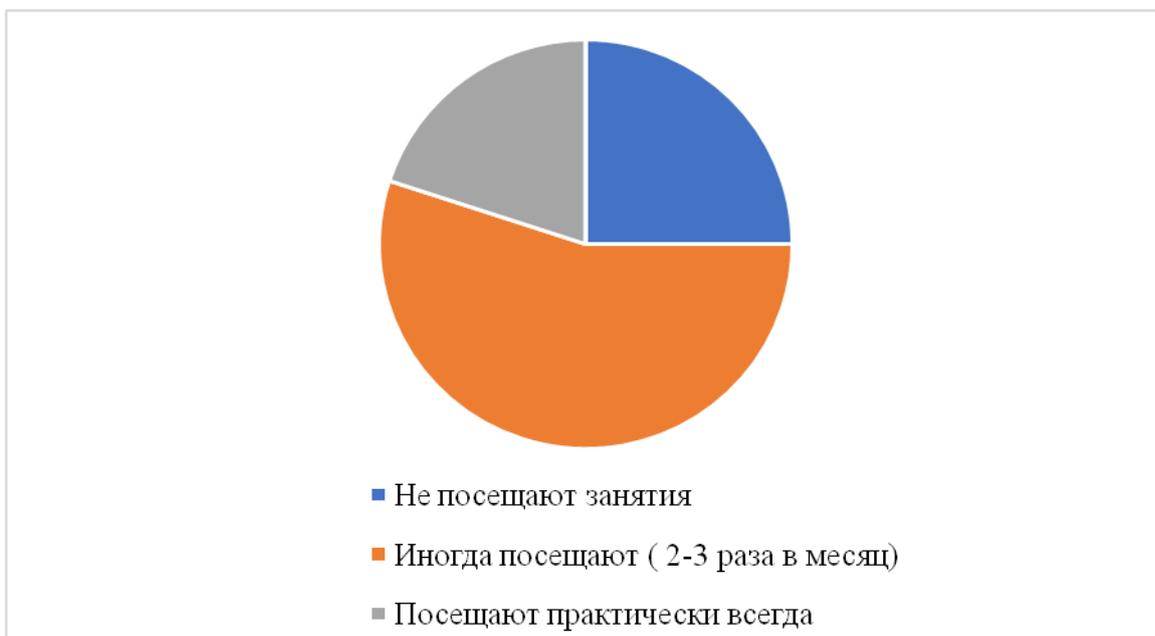


Рис.1. Посещение практических занятий по физической культуре при традиционном способе обучения

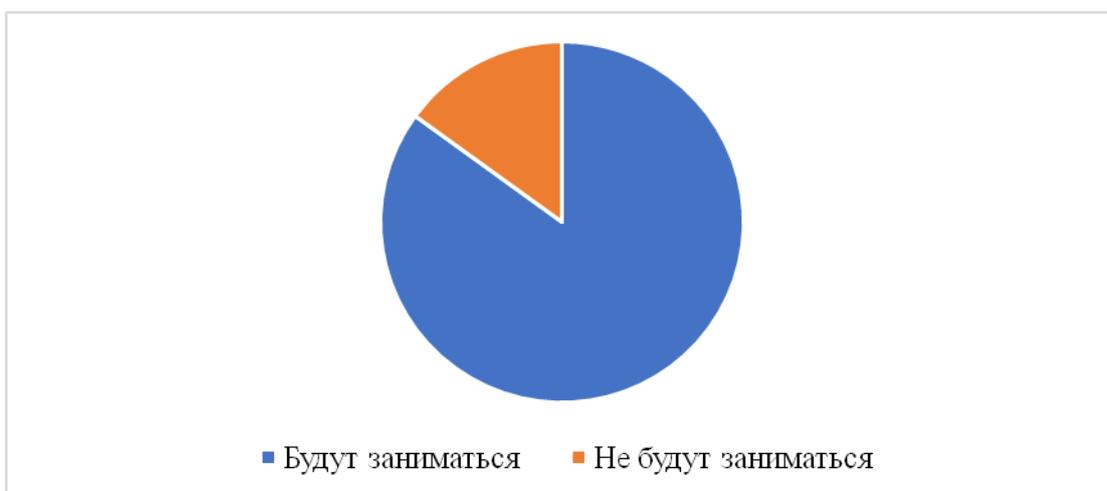


Рис.2. Занятия физической культурой при помощи мобильных приложений и социальных сетей

**Заключение.** Таким образом, учитывая активное использование мобильных телефонов, можно сделать вывод, что при проведении занятий физической культурой необходимо использовать мобильные приложения и виртуальные образовательные среды. В современном мире наиболее важной задачей преподавателя является стимулирование самостоятельной физкультурной деятельности студентов [3, с.93] .

### **Список литературы**

1. Абрамова О.М. Использование социальных сетей в образовательном процессе / О.М. Абрамова, О.А.Соловьева // - с.1055
2. Бобков В.В. Дистанционное обучение на кафедре физического воспитания и спорта // Будущее в настоящем: человеческое измерение цифровой эпохи: материалы III Междунар. науч. конф. Гуманитарные Губкинские чтения: ч. 3. / ред. М.Б. Балычева, О.М. Смирнова. М: Издат.центр РГУ нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина, 2018. С. 17-19.
3. Ибрагимов, И.Ф Особенности преподавания дисциплин "физическая культура и спорт" и "физическая культура и спорт" (элективные дисциплины)" в современных реалиях образования в вузе / И.Ф. Ибрагимов, Р.Р. Салахияев, Т.С. Власова, Н.М. Закирова, И.Н.Сырова / Современные проблемы науки и образования. - 2021. № 3. - С. 53.
4. Крупина А.А., Ибрагимов И.Ф. Развитие спорта в студенческой среде. Вопросы педагогики. 2021. № 12-1. С.206-208
5. Лубышева Л.А. Физическая культура и спорт в вузе: реалии и перспективы // Теория и практика физической культуры. 2019. № 6. С. 93.

**УДК 796.021:004.588**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ВУЗЕ**

Регина Ильдаровна Юсупова<sup>1</sup>, Зарипова Римма Солтановна<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

<sup>1</sup>reginayusupova2805@gmail.com

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению и применению аспектов информационных технологий на занятиях физической культурой в высшем учебном заведении. Приведен анализ программ и приложений, являющихся наиболее благоприятными в сфере образования, которые могут полезными и удобными для организации образовательного процесса для преподавателей и студентов.

**Ключевые слова.** Мобильное приложение, информационные технологии, спорт, студент, физическая культура.

## **USING MOBILE APPLICATIONS FOR SPORTS AT THE UNIVERSIT**

**Annotation.** The article is devoted to the consideration and application of aspects of information technology in physical education classes at a higher educational institution. There are many programs and applications that are the most favorable in the field of education, which teachers and students may find useful and convenient for organizing the entire educational process.

**Keywords.** Mobile application, information technology, sports, student, physical education.

**Актуальность.** В современном мире не редко затрагивается тенденция информатизации образования. Проблема уменьшения физической активности в университетах в связи с быстроразвивающимися информационными технологиями считается одной из значимых проблем.

В настоящее время физическая культура является незаменимой частью процесса воспитания и обучения студента [2]. Поддержание здорового образа жизни и физической активности является сложной задачей, так как это зависит от категории обучающегося и его физической активности. При невыполнении нормы физической нагрузки, развиваются хронические заболевания; низкий уровень физической подготовленности; нарушения в организме студентов и т.д.

Еще одной проблемой спортивно-физкультурного обучения является мотивированность студентов в формировании навыков здорового образа жизни, а также в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Важно отметить, что преподавателям при этом необходимо учитывать индивидуальные способности и состояние здоровья обучающихся.

Максимальная активность мозга обучающегося, согласно научным исследованиям, выражается во время его самостоятельной деятельности. Во время традиционных занятий в университете и во время сна активность мозга находится на одном уровне. Для повышения успеваемости студентам требуется сочетать различные виды активности. Таким образом, использование мобильных приложений для самостоятельного физического воспитания приобретает свою актуальность [2].

**Целью исследования** является выявление эффективности использования мобильных приложений для занятий физической культурой.

Самостоятельная физическая тренировка является одной из форм физической подготовки обучающихся высших учебных заведений, которые могут заниматься индивидуально, используя различные ресурсы

из интернета и методические разработки преподавателей физической культуры. Программы, доступные на мобильных устройствах, могут использоваться не только для поддержки обучения, но и повышения интереса студентов к спортивным занятиям. Они повышают эффективность учебного процесса, куда входит, в том числе, и физическое воспитание. В современном мире мобильные приложения доступны почти каждому, в любое время вне зависимости от места нахождения. Это позволяет пользователям гаджетов легко выполнять задачи, связанные с образованием или развлекательной деятельностью.

Когда говорится о применении таких программ и приложений в физической культуре, больше всего интересуют мобильные приложения для реализации физической деятельности, то есть для занятия спортом. Такие приложения с помощью сенсорных технологий, интегрированных в мобильные устройства, дают возможность отслеживать ход занятий различными видами физической активности [1]. К примеру, они способны измерять расстояние, траекторию, скорость движения или количество пройденных шагов обучающегося. Также с помощью простейших алгоритмов мобильные приложения предоставляют пользователю счетчик калорий, который может относиться к выбранному виду деятельности [4].

Существует большое количество мобильных приложений для занятий спортом и физической культурой, у которых примерно совпадает функционал. Из-за этого их сложно распределить на отдельные категории, но можно разделить их на три основные: трекеры, обучающие приложения и фитнес-игры. Рассмотрим по отдельности каждую категорию.

Трекеры подразумевают под собой устройство для отслеживания физической активности пользователя. Такое устройство помогает автоматизировать обработку данных об обучающемся, давая готовый результат эффективности двигательной активности. Например, трекер «Strava» - сервер собирает статистику тренировок, отслеживает сердечный ритм, а также может отображать средние значения, относящиеся ко всему времени активности. Студенты найдут в «Strava» мотивацию для выполнения физических упражнений, так как приложение создает взаимодействие между пользователями при помощи обмена фотографиями.

Обучающие приложения – это универсальные приложения-тренеры, которые помогают заниматься физической культурой, предлагая обучающий материал и персональные рекомендации. Направлены на развитие силовых способностей студента [5]. Например, приложение «Спортсмен PRO», умеет автоматически подбирать индивидуальные

планы под физический уровень пользователя, а также учитывает заболевания или отклонения в здоровье. Имеются видеоуроки, возможность создавать свои тренировки.

Фитнес-игры представляет собой мобильные видеоприложения, в которых приветствуется двигательная активность [6]. Движения регулируются датчиком, расположенном на теле или на каком-либо определенном расстоянии от него. Ставятся определенные цели, но для их достижения требуется движение собственного тела. Примером фитнес-игры является приложение «iDANCE», в котором кратное количество играющих могут осуществлять игру совместно.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе анализа различных приложений, выявлена положительная динамика развития физической активности студентов. Это, прежде всего, связано с повышением интереса и мотивации к занятиям по физической культуре, путем внедрения в обучающий процесс информационных и коммуникационных технологий.

**Заключение.** Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что мобильные приложения, используемые для занятий спортом в высшем учебном заведении, имеют огромное значение среди студентов. Возникает желание заниматься физической культурой, что способствует улучшению физического и морального состояния студента. Контроль влияния тренировок, получение обратной связи, формирование навыков самостоятельного занятия физическими упражнениями – все это показывает, что информационные технологии востребованы и не заменимы в сфере физической активности обучающихся.

#### Список литературы

1. Алемасов Е.П., Зарипова Р.С. Мобильные приложения в образовательном процессе / Преподавание информационных технологий в Российской Федерации: материалы Двадцатой открытой Всероссийской конференции. Москва, 2022. С. 118-119.
2. Андреев Т. А., Павленко Е. П., Ситникова М. И. Применение мобильных приложений для занятий физической культурой // Наука-2020. 2021. №6 (51). С. 88-94.
3. Зарипова Р.С., Алемасов Е.П. Применение алгоритмов и программных приложений в спорте / Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии: материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань, 2022. С. 486-490.
4. Зарипова Р.С., Пырнова О.А. Применение компьютерного моделирования в технической подготовке спортсменов / Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии: материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань, 2022. С. 479-482.

5. Ибрагимов, И.Ф. Особенности преподавания дисциплин "физическая культура и спорт" и "физическая культура и спорт" (элективные дисциплины) в современных реалиях образования в вузе / И.Ф. Ибрагимов, Р.Р. Салахиев, Т.С. Власова, Н.М. Закирова, И.Н. Сырова / Современные проблемы науки и образования. - 2021. № 3. - С. 53.

6. Гизатуллин З.М., Гизатуллин Р.М., Нуриев М.Г., Назметдинов Ф.Р. Снижение электромагнитных помех и защита информации в вычислительной технике с помощью экранирующих стекол / Вестник Казанского государственного энергетического университета. 2017. № 3 (35). С. 46-57.

7. Овсеев Г.А. SMART-решения и системы искусственного интеллекта / Информационные технологии в строительных, социальных и экономических системах. 2021. № 2 (24). С. 71-74.

7. Никитина У.О., Зарипова Р.С. Влияние гаджетов на физическую активность студентов / Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2019. Т. 11. № 3-2. С. 50-53.

**УДК 796**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Яна Олеговна Рочева<sup>1</sup>, Ольга Александровна Рочева<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

<sup>2</sup>Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова,

<sup>1</sup>Rochewa.yana@yandex.ru

**Аннотация.** В статье рассмотрено значение физкультуры в современном обществе. В настоящее время все больше людей заняты спортом и фитнесом, чтобы снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, повысить выносливость и улучшить общее самочувствие. Физическая активность также способствует психологическому благополучию, особенно в условиях современного общества, где люди часто испытывают стресс и недостаток времени.

**Ключевые слова:** физическая культура, современное общество.

## **PHYSICAL CULTURE IN MODERN SOCIETY**

Yana Olegovna Rocheva<sup>1</sup>, Olga Alexandrovna Rocheva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kazan State Power Engineering University, Kazan,

<sup>2</sup>Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov, Kazan

<sup>1</sup>Rochewa.yana@yandex.ru

**Annotation.** The article examines the importance of physical education in modern society. Nowadays, more and more people are engaged in sports and fitness in order to reduce the risk of cardiovascular diseases, increase endurance and improve overall well-being. Physical activity also contributes to psychological well-being, especially in modern society, where people often experience stress and lack of time.

**Keywords:** physical culture, modern society.

Физическая культура в современном обществе стала одним из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В нашем времени все

большее количество людей понимает, что упражнения и занятия спортом необходимы для поддержания здоровья и улучшения качества жизни[1].

Современное общество предоставляет широкие возможности для занятия физической культурой и спортом. Люди могут заниматься в спортивных клубах, тренажерных залах, на открытом воздухе или дома. Большинство людей также имеют доступ к информации о том, как заниматься физической культурой и какую диету следовать.

Физическая культура - это совокупность физических упражнений, поддерживающих тело в хорошей форме и укрепляющих здоровье в целом. В современном мире физическая культура играет важную роль в жизни людей, укрепляя их физическое и психическое здоровье, повышая уровень жизни и духовную гармонию.

В современных условиях получила большое распространение фитнес-культура, которая включает в себя комплексы упражнений для улучшения физической формы, выносливости и гибкости. Это форма физической культуры, которая предназначена для людей, которые ведут современный образ жизни и должны поддерживать свое тело в хорошей форме для повышения качества жизни.

В настоящее время все больше людей заняты спортом и фитнесом, чтобы снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, повысить выносливость и улучшить общее самочувствие. Физическая активность также способствует психологическому благополучию, особенно в условиях современного общества, где люди часто испытывают стресс и недостаток времени.

Важным аспектом физической культуры в современном обществе является её роль в борьбе с ожирением и другими заболеваниями, связанными со стилем жизни. Физические упражнения помогают снизить уровень холестерина и сахара в крови, и диабета.

Кроме того, занятия физической культурой способствуют укреплению духа и повышению самооценки. Они позволяют людям стать более уверенными в своих силах, преодолевать трудности и стремиться к достижению новых целей.

Современные возможности для занятия физической культурой и спортом делают её доступной для всех желающих. Это может стать отличным способом улучшения качества жизни и продлении её продолжительности[2].

Таким образом, физическая культура в современном мире играет очень важную роль в жизни людей, предоставляя им возможности для

укрепления здоровья, повышения уровня жизни и улучшения ментального и физического благополучия.

#### Список литературы

1. Рочева О.А., Рочева Я.О., Ибрагимов И.Ф. Цифровизации в области физической культуры и ее влияние на экономику // Russian Studies in Law and Politics. 2022. Т. 6. № 1-2. С. 30-34.
2. Рочева О.А., Зарипова Р.С., Рочева Я.О. Влияние экологических и культурных условий на уровень жизни людей / Эффективные системы менеджмента: стабильное качество в нестабильных условиях: материалы X Международного научно-практического форума. Казань, 2023. С. 187-189.
3. Никитина У.О., Зарипова Р.С. Влияние гаджетов на физическую активность студентов / Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2019. Т. 11. № 3-2. С. 50-53.
4. Gizatullin Z.M., Gizatullin R.M., Nuriev M.G. Prediction of noise immunity of computing equipment under the influence of electromagnetic interference through the metal structures of building by physical modeling / Proceedings of the 2020 IEEE Conference of Russian Young Researchers in Electrical and Electronic Engineering, EIconRus 2020. 2020. С. 120-123.
5. Галиуллина Э.Р., Шакиров А.А., Зарипова Р.С. Проблема возрастного цифрового разрыва современности / Russian Journal of Education and Psychology. 2019. Т.10. № 4. С. 25-29.
6. Рочева О.А., Рочева Я.О. Анализ условий жизни населения России / Энергетика, инфокоммуникационные технологии и высшее образование: материалы Международной научно-технической конференции. Казань, 2023. Т.2. С. 551-554.

УДК 796.01

### ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Ольга Юрьевна Силкина<sup>1</sup>, Римма Солтановна Зарипова<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан  
<sup>2</sup>zarim@rambler.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается такое понятие как йога и исследуется её положительное влияние на организм человека, которое достигается благодаря правильному подходу и регулярным занятиям. Данная статья доказывает, что йога является эффективным способом укрепления здоровья и улучшения качества жизни. Результаты исследований показывают, что занятия йогой улучшают иммунную систему, уменьшают стресс и тревогу, снижают кровяное давление, улучшают качество сна и снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**Ключевые слова:** йога, тело, гибкость, мотивация, упражнения.

### THE IMPACT OF YOGA ON THE HUMAN BODY

Olga Yurievna Silkina<sup>1</sup>, Rimma Soltanovna Zaripova<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>KSPEU, Kazan, Republic of Tatarstan  
<sup>2</sup>zarim@rambler.ru

**Annotation.** This article discusses the concept of yoga and explores its positive impact on the human body, which is achieved through a proper approach and regular practice. This article proves that yoga is an effective way to improve health and quality of life. Research shows that yoga exercises improve the immune system, reduce stress and anxiety, lower blood pressure, improve sleep quality and reduce the risk of cardiovascular disease.

**Key words:** yoga, body, flexibility, motivation, exercises.

Состав тела человека является важным предметом изучения уже на протяжении многих лет. Состав тела каждого человека относится к оценке абсолютных и относительных количеств массы костей, мышц и жира, измеренных различными методами в зависимости от используемой технологии (например, штангенциркули для кожной складки, гидростатическое взвешивание, рентгеновская абсорбциометрия с двойной эмиссией). Исходя из этих переменных, масса жира или процентное содержание телесного жира были наиболее важной оценкой для целей медицины, учитывая сильную корреляцию с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Генетика, поведение (например, сидячий образ жизни, употребление табака и алкоголя) и некоторые заболевания (например, булимия, анорексия) могут негативно влиять на состав тела, где избыточный вес, ожирение или резкое сокращение мышечной массы являются некоторыми последствиями этих состояний. Например, дети с диагнозом генетической нервной анорексии показали тревожное поведение, связанное с ограничением калорий и низким индексом массы тела. По сей день, ученые пытаются понять, как новые методы упражнений могут повлиять на состав тела у людей.

Йога – это древняя индийская практика, которая включает в себя разнообразные упражнения для укрепления тела, ума и духа. Существует множество различных видов йоги, каждый из которых обладает своими особенностями и преимуществами. Несмотря на различия, все типы йоги имеют общую цель – помочь человеку достичь гармонии и баланса в своей жизни.

Проведенные исследования доказывают, что занятия йогой могут улучшить психическое и физическое здоровье. Например, йога может уменьшить уровень стресса и тревоги, благоприятно влиять на депрессию и бессонницу. Кроме того, занятия йогой могут снижать кровяное давление, укреплять сердечно-сосудистую систему, улучшать гибкость и силу мышц, снижать риск развития ожирения и диабета, улучшать работу легких и ускорять метаболизм.

Многие исследования посвящены влиянию занятий йогой на организм человека. Например, одно из исследований показало, что занятия йогой улучшают функцию иммунной системы и помогают бороться с

инфекциями. Другое исследование показало, что занятия йогой уменьшают уровень кортизола – гормона стресса, который может вызывать различные нарушения в организме.

Также было обнаружено, что йога может помочь пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, так как улучшает кровообращение и снижает уровень холестерина в крови. Йога также может помочь бороться с болезнью Паркинсона и снизить уровень боли у пациентов с артритом.

Упражнения йогой обеспечивают преимущества в физиологических (сопротивлении, силе, мышечной силе), психологических (настроении, внимании, мотивации) и моторных функциях (равновесие, статическая и динамическая осанка, общая координация). У йоги есть множество преимуществ благодаря подходу «разум – тело»: повышение гибкости и силы; укрепление иммунной системы; улучшение баланса; помощь в лечении хронических заболеваний, таких как астма, синдром запястного канала, депрессия, боль в спине, остеоартроз и остеопороз; улучшение концентрации и фокуса; уменьшение стресса и беспокойства, снятие напряжения и повышение энергии; повышение связи физических, умственных и духовных качеств; помощь в поддержке крепкого и гибкого позвоночника; укрепление глубоких мышц живота; способствование в восстановлении после напряжения или травмы; увеличение диапазона движения суставов; улучшение кровообращения.

Люди, участвовавшие в исследовании, имели множество различий, таких как возраст, пол, хронические заболевания, привычки и образ жизни. Самый минимальный уровень активности для них составлял 30 минут ежедневно. В результате исследования было установлено улучшение показателей внешнего дыхания на 35%, гибкости в поясничном отделе и силы мышц правой кисти на 27%, улучшение психоэмоционального фона на 12%. Испытуемые отметили, что йога прекрасно влияет на внимание, мотивацию и когнитивные функции. Она уменьшает стресс, беспокойство, усталость, улучшает настроение, повышает мотивацию и веру в успех. Также исследования показали, что регулярное посещение занятий йогой приводит к положительным изменениям в организме человека. Например, снижение процента жира тела, увеличение мышечной массы тела. Кроме того, во время занятий йогой не раз было замечено изменение роста занимающихся. Поскольку рост у взрослых является относительно стабильным измерением, это открытие представляет интерес. Нельзя не отметить тот факт, что улучшалась выносливость, гибкость, баланс и осанка.

Эффективность упражнений занятий йогой была экспериментально подтверждена и отразилась в положительной динамике всех рассмотренных показателей. Упражнения для занятий йогой могут использоваться для людей с разной физической подготовкой и хроническими заболеваниями, так как он обладает безопасностью, легкостью в восприятии и усвоении, вызывает интерес и повышение мотивации, что является очень актуальным.

Таким образом, занятия йогой могут иметь положительный эффект на организм человека. Йога не только укрепляет тело, но и успокаивает ум, помогая бороться со стрессом и тревогой. Несмотря на это, перед началом занятий йогой необходимо проконсультироваться с врачом и выбрать подходящую программу, которая подойдет конкретному человеку.

### **Список литературы**

1. Пырнова О.А., Зарипова Р.С. Физическая активность как один из инструментов лечения последствий инсульта / *Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture*. 2019. Т. 11. № 4-2. С. 54-57.

2. Рочева О.А., Рочева Я.О. Анализ условий жизни населения России / Энергетика, инфокоммуникационные технологии и высшее образование: материалы Международной научно-технической конференции. Казань, 2023. Т.2. С. 551-554.

3. Гизатуллин З.М., Гизатуллин Р.М., Зиятдинов И.Н., Нуриев М.Г. Моделирование электромагнитных полей линий электропередач на основе теории масштабного эксперимента / *Современные инновации в науке и технике. Сборник научных трудов 4-ой Международной научно-практической конференции: В 4-х томах*. 2014. С. 269-272.

4. Пырнова О.А., Зарипова Р.С. Физическая активность как один из инструментов лечения ревматоидного артрита / *Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture*. 2019. Т. 11. № 2-2. С. 71-74.

5. Gizatullin Z.M., Gizatullin R.M., Nuriev M.G. Prediction of noise immunity of computing equipment under the influence of electromagnetic interference through the metal structures of building by physical modeling / *Proceedings of the 2020 IEEE Conference of Russian Young Researchers in Electrical and Electronic Engineering, EIconRus 2020*. 2020. С. 120-123.

6. Пырнова О.А., Зарипова Р.С. Влияние занятий пилатесом на организм человека / *Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture*. 2019. Т. 11. № 4-2. С. 50-53.

7. Никитина У.О., Зарипова Р.С. Влияние гаджетов на физическую активность студентов / *Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture*. 2019. Т. 11. № 3-2. С. 50-53.

**УДК 796**

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

Рочева Яна Олеговна<sup>1</sup>, Ибрагимов Ильдар Фаисович<sup>1,2,3,4</sup>, Рочева Ольга Александровна<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Казанский Государственный Энергетический Университет

<sup>2</sup> Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России

<sup>3</sup> Казанский государственный медицинский университет

<sup>4</sup> Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»

<sup>5</sup> Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова

Россия, Казань

<sup>5</sup>rochevaolga@mail.ru

**Аннотация.** Здоровый образ жизни и экологические проблемы в современном мире становятся все более актуальными. Физическая культура и экология тесно связаны друг с другом и сегодня представляют собой важный аспект нашей жизни.

Физическая культура помогает сохранять здоровье и поддерживать физическую форму. Она способствует укреплению костей и мышц, повышению иммунитета и улучшению общего самочувствия. Также занятия спортом способствуют выработке эндорфинов - гормона счастья, который улучшает настроение и психическое состояние.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, экология.

## HEALTHY LIFESTYLE, PHYSICAL CULTURE AND ENVIRONMENTAL PROBLEMS IN THE MODERN WORLD

Rocheva Yana Olegovna<sup>1</sup>, Ibragimov I. F.<sup>1,2,3,4</sup>, Rocheva Olga Alexandrovna<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Kazan State Power Engineering University

<sup>2</sup>Kazan Institute (branch) "All-Russian State University of Justice" RPA of the Ministry of Justice of Russia

<sup>3</sup>Kazan State Medical University

<sup>4</sup>Kazan branch "Academy of Labor and Social Relations"

<sup>5</sup>Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov, Russia, Kazan

<sup>5</sup>rochevaolga@mail.ru

**Annotation.** Healthy lifestyle and environmental problems in the modern world are becoming more and more relevant. Physical culture and ecology are closely related to each other and today represent an important aspect of our life.

Physical education helps to maintain health and maintain physical fitness. It helps to strengthen bones and muscles, increase immunity and improve overall well-being. Also, sports contribute to the production of endorphins - the hormone of happiness, which improves mood and mental state.

**Keywords:** physical culture, healthy lifestyle, ecology.

Здоровый образ жизни и экологические проблемы в современном мире становятся все более актуальными [1]. Физическая культура и экология тесно связаны друг с другом и сегодня представляют собой важный аспект нашей жизни [2].

Физическая культура помогает сохранять здоровье и поддерживать физическую форму. Она способствует укреплению костей и мышц, повышению иммунитета и улучшению общего самочувствия [3]. Также

занятия спортом способствуют выработке эндорфинов – гормона счастья, который улучшает настроение и психическое состояние [4].

Однако для занятий спортом и поддержания здоровья необходимо чистое и здоровое окружающее пространство [5]. В настоящее время экологические проблемы – загрязнение воздуха и воды, разрушение природы и климатические изменения – оказывают негативное влияние на все живые существа и вызывают различные заболевания [6].

Поэтому важно не только заботиться о своем здоровье и физической форме, но и охранять окружающую среду. Мы должны использовать более экологичные способы перемещения, сократить использование вредных для окружающей среды материалов и технологий, а также активно участвовать в экологических акциях и протестах, чтобы принести пользу не только себе, но и всему миру.

Таким образом, проблема экологии и здорового образа жизни являются неотъемлемой частью нашего существования, и только участие каждого из нас может привести к решению данных проблем.

Проблема экологии и здорового образа жизни тесно связана между собой. Современный образ жизни и промышленная деятельность ведут к загрязнению окружающей среды и ухудшению качества воздуха, воды и почвы. Это в свою очередь влияет на здоровье людей, вызывая различные заболевания, аллергии и проблемы с дыхательной и сердечно-сосудистой системой.

Одним из главных врагов здоровья являются вредные вещества, выбрасываемые в атмосферу из автомобилей, промышленных предприятий, электростанций и т.д. Поэтому очень важно использовать общественный транспорт или ездить на велосипеде вместо автомобиля, что также является элементом физической культуры.

Также не менее важно следить за качеством пищевых продуктов, которые мы употребляем. Часто продукты, на которые мы полагаемся, содержат различные вредные добавки и загрязнители. Вариант – питаться натуральной и сертифицированной продукцией, в том числе стимулировать растениеводство, агротехнологии и селекцию.

Также важно следить за уровнем утилизации отходов. Мы можем сделать многое, чтобы сократить количество промышленных отходов: перерабатывать мусор и утилизировать его на специальных полигонах.

Наконец, формирование здорового образа жизни не связано только с экологическими аспектами [7]. Но также включает в себя правильное питание, занятия спортом, уход за телом и душой, и прочие аспекты, которые помогают нам быть здоровыми и счастливыми в нашей жизни.

### Список литературы

1. Зарипова Р.С., Рочева О.А., Хамидуллина Ф.Р., Арбузова М.В. Внедрение информационных технологий как фактор повышения эффективности работы транспортно-логистических систем // Наука Красноярья. 2021. Т. 11, No2. С. 100-114.
2. Никитина У.О., Зарипова Р.С. Влияние гаджетов на физическую активность студентов / Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2019. Т. 11. № 3-2. С. 50-53.
3. Gizatullin Z.M., Gizatullin R.M., Nuriev M.G. Prediction of noise immunity of computing equipment under the influence of electromagnetic interference through the metal structures of building by physical modeling / Proceedings of the 2020 IEEE Conference of Russian Young Researchers in Electrical and Electronic Engineering, EIConRus 2020. 2020. С. 120-123.
4. Пырнова О.А., Зарипова Р.С. Влияние занятий пилатесом на организм человека / Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2019. Т. 11. № 4-2. С. 50-53.
5. Рочева О.А., Рочева Я.О., Ибрагимов И.Ф. Цифровизации в области физической культуры и ее влияние на экономику // Russian Studies in Law and Politics. 2022. Т. 6. № 1-2. С. 30-34.
6. Рочева О.А., Зарипова Р.С., Рочева Я.О. Влияние экологических и культурных условий на уровень жизни людей / Эффективные системы менеджмента: стабильное качество в нестабильных условиях: материалы X Международного научно-практического форума. Казань, 2023. С. 187-189.
7. Рочева О.А., Зарипова Р.С., Рочева Я.О. Экологическая составляющая качества жизни населения / Энергетика, инфокоммуникационные технологии и высшее образование: материалы Международной конференции. Казань, 2023. Т. 3. С. 325-328.

## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

|  |     |
|--|-----|
| <b>Акчурин Ф.А., Кобакин Е.С., Сабиров И.И.</b> Мониторинг представлений курсантами о здоровом образе жизни. . . . .   | 3   |
| <b>Акчурин Ф.А., Кобакин Е.С., Салимхьянов Р.Р.</b> Структура теоретического раздела дисциплины «физическая культура и спорт» в системе физического воспитания УИГА и анализ его применения курсантами ВУЗа в процессе практических занятий. . . . . | 8   |
| <b>Беспалова Н.А., Яковлева Т.С.</b> Внедрение бадминтона в процесс физического воспитания ВУЗа. . . . .   | 12  |
| <b>Бортникова Л.В., Наговицын Р.С., Юсупова Р.И.</b> Особенности физической подготовки студентов к сдаче норм ГТО по легкой атлетике. . . . .  | 17  |
| <b>Бортникова Л.В., Наговицын Р.С., Юсупова Р.И.</b> Роль куратора/тьютора в социально-культурной адаптации иностранных студентов в ВУЗе. . . . .  | 22  |
| <b>Бортникова Л.В., Наговицын Р.С., Юсупова Р.И.</b> Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы. . . . .  | 27  |
| <b>Васенков Н.В., Раззаков У.Н.</b> Образ жизни для облегчения восстановления после перенесенной коронавирусной инфекции COVID-19. . . . .   | 32  |
| <b>Васенков Н.В., Рысбеков Т.Э., Данилова Н.В.</b> Исследование повышения эффективности обучения и преподавания физкультуры в высшей школе. . . . .  | 35  |
| <b>Васильева Е.А., Пескова Е.В.</b> Занятие физической культурой в высших учебных заведениях во время пандемии COVID-19 в Республике Татарстан. . . . .  | 40  |
| <b>Витун Е.В., Нерезова М.В.</b> Волевые качества обучающихся как фактор достижения успеха в профессиональной деятельности . . . . .   | 44  |
| <b>Ибрагимов И.Ф., Галимова С.Р., Палагушкина Е.С.</b> Роль физической культуры в высших учебных заведениях. . . . .   | 50  |
| <b>Гильманшин Р. А.</b> Влияние очных турниров по компьютерному спорту на социально-коммуникативные качества человека. . . . .   | 55  |
| <b>Гильманшин Р.А., Умурзаков А.К.</b> Влияние занятий физической культурой на социально-коммуникативные качества студентов-иностранцев технического ВУЗа . . . . .  | 59  |
| <b>Голубева О.А., Соколова В.О.</b> Особенности силовой подготовки дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования. . . . .  | 64  |
| <b>Голубева О.А., Чичаева А.В.</b> Особенности координационной подготовки пловцов 12-13 лет. . . . .   | 70  |
| <b>Голубева О.А., Башарова М.Р.</b> Развитие координационных способностей у девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой. . . . .  | 74  |
| <b>Голубева О.А., Козлова Ю.А.</b> Статодинамические упражнения в специальной физической подготовке волейболисток 12-13 лет. . . . .   | 78  |
| <b>Данилова Н.В., Солодова А.А.</b> Психолого-педагогические аспекты адаптивной физической культуры . . . . .  | 83  |
| <b>Журавлев А.А.</b> Применение средств плавания, направленных на адаптированность к физическим нагрузкам у студентов специальной медицинской группы. . . . .  | 87  |
| <b>Журавлев А.А.</b> Развитие координационных способностей студентов специальной медицинской группы с использованием средств аквааэробики. . . . .   | 91  |
| <b>Зайцева С.И., Беспалова Н.А.</b> Занятия фитнесом как образ жизни . . . . .   | 94  |
| <b>Ибрагимов И.Ф., Габдуллин И.И., Валиева А.М.</b> Формирование у студенческой молодежи профессионально-личностных ценностей, приобретаемых в процессе занятий спортом. . . . .   | 99  |
| <b>Ибрагимов И.Ф., Гаревская К.Е.</b> Управление студентами самостоятельными тренировочными занятиями. . . . .   | 103 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Ибрагимов И.Ф., Шмакова А.Ф., Махани Я.С.</b> Роль и значение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» в физическом воспитании студентов ..... | 108 |
| <b>Квалова В.В., Павлова Л.З.</b> Влияние физической активности на психологическое состояние человека .....  | 112 |
| <b>Косарева О.В., Белов Ю.А.</b> Структурные компоненты интенционных ценностей физической культуры студентов.....  | 117 |
| <b>Мердина И.С., Галиуллина Д.Т.</b> Влияние физической культуры на ментальное здоровье студентов.....   | 121 |
| <b>Надёжина Н.В., Чайка Д.С., Яковенко Н.Н.</b> Оценка эффективности методиктренировки аэробной выносливости у девушек 17-20 лет .....   | 125 |
| <b>Нечаева Э.В., Хабибуллин А.Б.</b> Физическая культура и ее роль в обществе.....   | 130 |
| <b>Никончук П.О., Сибирцев А.В.</b> Психологические аспекты в профессиональном спорте  | 135 |
| <b>Орлова С.Ю., Сапожников С.А.</b> Отношение студентов к занятиям спортом и физической культуре.....  | 139 |
| <b>Полещук Т.Р., Хабибуллин А.Б.</b> Структура фитнес-тренировки и плоскостной тренинг   | 142 |
| <b>Сафина Л.З., Хайруллин И.Т.</b> Особенности и эффективность применения лечебной физической культуры в ВУЗах.....  | 145 |
| <b>Севодин С.В., Шафигуллина А.Г.</b> Влияние физических упражнений на устойчивость к стрессовым ситуациям и на эмоциональное состояние студентов .....                              | 149 |
| <b>Сибирцев А.В., Якушева А.А.</b> Влияние физического воспитания на формирование личности.....  | 153 |
| <b>Трушков И.Ю., Беспалова Н.А.</b> Проблематика кульминации в спортивной карьере....  | 156 |
| <b>Тухфатуллин И.Р., Васенков Н.В.</b> Особые методики дыхания в жизни человека.....   | 161 |
| <b>Тюленев А.А., Беспалова Н.А.</b> Проведение адаптивных туристических мероприятий для маломобильных детей РФ .....   | 164 |
| <b>Хабибуллин А.Б., Нуриев Т.Р.</b> Влияние бега на жизнь студентов.....   | 167 |
| <b>Хайруллин А.Г., Ахметвалеева Э.Т., Ваганов М.С.</b> Физическая культура и здоровый образ жизни при тахикардии.....  | 171 |
| <b>Хайруллин А.Г., Гейко Г.Д., Ваганов М.С.</b> Лечебная физкультура при разрыве сухожилий на руке.....  | 175 |
| <b>Хайруллин А.Г., Гейко Г.Д., Ваганов М.С.</b> Физическая культура и здоровый образ жизни при вегетососудистой дистонии.....  | 178 |
| <b>Хайруллин А.Г., Халилова А.Ф., Ваганов М.С.</b> Лечебная физическая культура при межпозвоночной грыже.....  | 181 |
| <b>Хайруллин А.Г., Хуснутдинова Р.Г., Ваганов М.С.</b> Физическая культура и здоровый образ жизни при сердечно-сосудистых заболеваниях .....   | 185 |
| <b>Хайруллин И.Т.</b> Значение физической культуры в повышении работоспособности студентов в период их профессионального становления .....   | 188 |
| <b>Хайруллин И.Т.</b> К вопросу самостоятельных занятий физическими упражнениями .....   | 191 |
| <b>Хайруллин И.Т.</b> Компоненты формирования физической культуры личности студентов технического ВУЗа.....  | 196 |
| <b>Хайруллин И.Т.</b> Мобильные приложения как средство мотивации к двигательной активности студентов.....   | 199 |
| <b>Хайруллин И.Т.</b> Совершенствование процесса физического воспитания в современных условиях высшего образования .....   | 203 |
| <b>Хайруллин И.Т.</b> Физические упражнения при заболеваниях органов дыхания .....   | 208 |
| <b>Хайруллин И.Т.</b> Формирование физической культуры у иностранных студентов .....   | 212 |
| <b>Шаймарданов И.И., Хабибуллин А.Б.</b> Психологические аспекты физической культуры у студентов.....  | 217 |

## **Секция 2.Медико-биологическое сопровождение занятий по физической культуре и спорту, а также по адаптивной физической культуре и спорту**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Абрамова Ю.Г., Хабибуллин А.Б.</b> Современное медико-биологическое сопровождение физической культуры и спорта .....   | 221 |
| <b>Афанасьева В.В., Хабибуллин А.Б.</b> Влияние биологически активных добавок в спорте  | 224 |
| <b>Валитова А.Д., Аляшева Л.Э.</b> Диастаз прямых мышц живота во время беременности и способы восстановления .....  | 227 |
| <b>Галимзянов Т.И., Васенков Н.В.</b> Влияние физических нагрузок на гормоны в организме человека. ....   | 231 |
| <b>Кадырмятов Ю.Р., Хайруллин И.Т.</b> Креатин для физических упражнений и спортивных результатов с рекомендациями по восстановлению для здорового населения. ....                  | 235 |
| <b>Косач А.А., Илюшин О.В.</b> Физическая культура как метод профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. ....   | 239 |
| <b>Кочура А.С.</b> Организационно-педагогические условия реализации компетенции здоровьесбережения в ВУЗе на примере Казанского государственного энергетического университета. .... | 242 |
| <b>Краснов Д.В., Хабибуллин А.Б.</b> Влияние физической культуры на умственную и физическую деятельность. ....  | 246 |
| <b>Ибрагимов И.Ф., Лесниченко И.Н., Али Ахмед Асем Хассан.</b> Преимущества физической активности. ....   | 249 |
| <b>Ибрагимов И.Ф., Лесниченко И.Н., Селварадж Ленин Прабакаран Валентин.</b> Стероиды, повышающие производительность: преимущества и недостатки . .                                 | 254 |
| <b>Левончук С.В.</b> Технология построения тренировки при реабилитации больных COVID-19. ....   | 259 |
| <b>Маркова М.Г., Хабибуллин А.Б.</b> Спорт как помощник в борьбе с стрессом . ....  | 261 |
| <b>Мухамбетова Д.Т., Хабибуллин А.Б.</b> Адаптивная физическая культура в формировании здорового образа жизни у студентов с ОВЗ .....   | 264 |
| <b>Рагинов А.И., Долгов В.И.</b> Развитие крупной моторики у детей с расстройствами аутистического спектра как способ борьбы с ожирением .....                                      | 269 |
| <b>Спирякина Я.Г.</b> Оценка эффективности программы «тренировки долголетия» в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний .....   | 274 |
| <b>Тукмачев А.А., Яковлева Т.С.</b> Оздоровительные функции студенческого спорта .....  | 277 |
| <b>Федотова А.А., Валиев Р.М.</b> Программа обучения плаванию детей 6-7 лет .....   | 282 |
| <b>Филясова В.И., Покровская Т.Ю.</b> Современные занятия физической культурой для студентов с сахарным диабетом .....  | 285 |

## **Секция 3. Экономические, социально-культурные, информационные и юридические аспекты физической и адаптивной физической культуры, спорта и туризма**

|  |     |
|--|-----|
| <b>Абдреев К.А., Васенков Н.В.</b> Принципы и функции сокращения амплитуды упражнений при тренировках .....  | 290 |
| <b>Гильманшин Р.А.</b> Роль фиджитал-спорта в реализации стратегии 2030. ....  | 294 |
| <b>Чабанова Е.В., Чабанов Е.А.</b> Оценка территории хохловского сельского поселения – остановки теплохода по маршруту движения речного круиза Пермь-Усолье-Вишера . . . | 298 |
| <b>Шагалиев Р.И., Васенков Н.В.</b> Влияние освещения и репрезентации в средствах массовой информации на восприятие и принятие адаптивного спорта .....                  | 302 |

|  |     |
|--|-----|
| Шульгина А.А. Ключевые особенности финансирования государственных и общественных организаций физической культуры и спорта .....      | 306 |
| Яковлева Е.В., Васенков Н.В. Проблемы доступной физической культуры и адаптивного спорта для лиц с ограниченными возможностями ..... | 310 |

#### **Секция 4. Современные тенденции развития студенческого спорта и подготовки спортивного резерва.**

|  |     |
|--|-----|
| Алексеев Ф.В., Хабибуллин А.Б. Актуальные направления развития студенческого спорта в учебных заведениях .....   | 315 |
| Габдулхакова А.А., Абзалова С.В. Современные тенденции развития студенческого баскетбола в мире .....  | 318 |
| Газизова Р.Н., Хабибуллин И.М. Формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи с помощью физической культуры и спорта .....                                  | 322 |
| Гайфиева Л.Ф., Хабибуллин А.Б. Влияние занятий в тренажерном зале на здоровье студентов .....  | 325 |
| Гатауллин Н.Р., Хабибуллин А.Б. Перспективы внедрения спортивной секции скалолазания в жизнь студентов .....   | 328 |
| Гордеев Ю.А., Салимзянов Р.Р., Мартьянов А.А. Влияние профиля функциональной асимметрии на уровень стрелковой подготовленности курсантов вузов гражданской авиации ..... | 331 |
| Карпов Р.В., Хабибуллин А.Б. Скандинавская ходьба как комплексный метод укрепления здоровья студентов технического ВУЗа .....  | 335 |
| Карпова С.Н. Применение интервального метода в развитии скоростной выносливости пловцов-стайеров на этапе начальной спортивной специализации .....                       | 339 |
| Карпова С.Н., Башкин В.М., Павлов С.В. Совершенствование скоростно-силовых способностей у пловцов- стайеров на этапе предсоревновательной подготовки .....               | 342 |
| Копылов С.Е., Абзалова С.В. Тенденции развития студенческого спорта в высших учебных заведениях .....  | 345 |
| Мавляутдинов Л.Р., Хабибуллин А.Б. Киберспорт как учебная дисциплина в университете .....  | 347 |
| Миниханова А.Р., Илюшин О.В. Стретчинг, как один из способов улучшения здоровья и продления .....  | 351 |
| Нгуен К.З., Тихонович К. Тенденция развития оздоровительных и здоровьесберегающих технологий в физической культуре и спорте в университете .....                         | 355 |
| Саетова А.А., Абзалова С.В. Популяризация спорта в студенческой среде .....  | 359 |
| Фатихов Р.Р., Абзалова С.В. Перспективы развития студенческого спорта в России ..  | 363 |
| Фугина А.К., Илюшин О.В. Физическая подготовка спортсменов в баскетбола .....  | 366 |
| Хабибуллин А.Б., Мадышев Р.А. Развитие ловкости у студентов первого курса на примере волейбола .....   | 371 |
| Шремзер М.А., Беспалова Н.А. Плавание для студентов вузов – необходимость или излишество? .....  | 375 |
| Яковенко Н.Н., Кравченко Н.Н., Руденко И.В. Влияние физических упражнений и методов воздействия на целлюлит .....  | 380 |

#### **СЕКЦИЯ 5.ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И ИТ-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, И ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Брызгалов Д.А., Васенков Н.В.</b> Интеграция информационных технологий в содержание занятий по физической культуре для студентов ВУЗов .....                                     | 385 |
| <b>Гурьева П.Ю., Хабибуллин А.Б.</b> Использование инновационных технологий в спортивной подготовке .....   | 389 |
| <b>Елфутин М.Д., Хабибуллин А.Б.</b> Внедрение и применение технологий в физической культуре и спорте .....   | 392 |
| <b>Каган О.Ф., Мижевич Д.Е.</b> Возможности применения технологий виртуальной и дополненной реальности в спорте .....   | 395 |
| <b>Марков К.К., Илюшин О.В.</b> Инновационные методы и it-технологий в спортивных подготовке и занятиях по физической культуре в вузе: эффективность и перспективы применения ..... | 400 |
| <b>Мунирова Э.Д., Зарипова Р.С.</b> Применение it-технологий в тренировочном процессе спортсменов-волейболистов .....   | 403 |
| <b>Нгуен К.З., Воронин Д.А.</b> Инновационные методы и it-технологии в системе спортивной подготовки. ....  | 407 |
| <b>Субханова А.М., Васенков Н.В.</b> Организация занятий физической культурой со студентами с применением мобильных приложений и социальных сетей .....                             | 412 |
| <b>Юсупова Р.И., Зарипова Р.С.</b> Использование мобильных приложений для занятий спортом в ВУЗе .....  | 415 |
| <b>Рочева Я.О., Рочева О.А.</b> Физическая культура в современном обществе.....   | 419 |
| <b>Силкина О.Ю., Зарипова Р.С.</b> Влияние занятий йогой на организм человека.....  | 421 |
| <b>Рочева Я.О., Ибрагимов И.Ф., Рочева О.А.</b> Здоровый образ жизни, физическая культура и экологические проблемы в современном мире.....  | 424 |
| <b>Содержание</b> .....   | 428 |

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: НАУКА,  
ОБРАЗОВАНИЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Всероссийская с международным участием заочная  
научно-практическая конференция  
(Казань, 22-23 марта 2023 г.)

Электронный сборник статей по материалам конференции

Под общей редакцией А.В. Леонтьева

Авторская редакция

Центр публикационной активности КГЭУ  
420066, Казань, ул. Красносельская, д. 51